Grundschule der Leibesübungen



Grundschule der Leibesübungen

Auszug aus der amtlichen Ausbildungsvorschrift „HJ. im Dienst“

Herausgegeben vom DRL.
im Einvernehmen mit der Reichsjugendführung
und mit Genehmigung des Verlages
Bernard & Graefe



Verlag Bernard & Graefe, Berlin SW 68

Inhaltsverzeichnis.

Einführung.

Nach der Neuregelung der Jugendarbeit und ihrer grundsätzlichen gemeinschaftlichen Durchführung mit der Hitler-Jugend wird die Grundschule der Leibesübungen zum beherrschenden Element für die körperliche Jugenderziehung im DRL.

Durch die Einführung des freiwilligen Sportdienstes für das Deutsche Jungvolk und die Jungmädel und durch das Heranziehen der Jugendübungsleiter und -leiterinnen des DRL. zur Durchführung der allgemeinen körperlichen Schulung im Pflichtdienst der Hitler-Jugend, des Deutschen Jungvolks, des BdM. und der Jungmädel wird die Grundschulung zum ABC der Leibeserziehung, das von jedem Jugendwart und Übungsleiter vollständig lehrmäßig und praktisch beherrscht werden muß.

Auch die fachlich betonte Übungsstunde, gleichgültig, ob es sich um Rudern, Boxen, Schwimmen usw. handelt, hat nur dann einen sportlich-erzieherischen Sinn und körperbildenden Wert, wenn sie eine ständige Belebung und Ergänzung durch die entsprechenden Übungsformen der Grundschule erfährt.

Der Jugendliche muß in dauernder praktischer Verbindung mit der Grundschule der Leibesübungen erzogen werden; einmal, um ihn körperlich allseitig und gleichmäßig leistungsfähig zu machen, dann aber auch, um ihn mit Hilfe der Grundschule immer wieder zur sportlichen Gemeinschaft zurückzuführen. Sportliche Kameradschaft und Gemeinschaftsgeist sind die Grundlage, aus der alle Einzelleistungen herauswachsen. Hier liegt die Erziehungsaufgabe des Jugendwartes und Übungsleiters des DRL. Er muß auf seinem Fachgebiet ein Könner sein, er muß die Grundschule beherrschen und darüber hinaus mit voller Überzeugung auf dem Boden der nationalsozialistischen Jugendbewegung stehen.

Dazu soll dieses Buch Helfer und Wegweiser sein.

Allgemeines zur Grundschule der Leibesübungen.

Die Grundschule der Leibesübungen umfaßt diejenigen Gebiete, die 1. zur allgemeinen und allseitigen körperlichen Ausbildung der Jugendlichen notwendig sind, ohne Betonung einzelner Spezialgebiete, 2. die mit einer größeren Zahl von Jugendlichen gleichzeitig ausgeübt werden können, 3. die leicht erlernbar, abwechslungsreich und ohne großen Geräte- und Platzaufwand durchzuführen sind.

Ehe der Jugendliche sich entschließt, sich einer Sportform besonders zuzuwenden, wird er im Pflichtdienst des DJ. und der HJ. mit den Grundgebieten der Leibesübungen vertraut gemacht und muß durch den Erwerb des DJ.- bzw. HJ.-Leistungsabzeichens den Nachweis seiner allgemeinen Leistungsfähigkeit erbringen. Wenn er sich später für eine besondere Sportform entschieden hat, muß er eine ständige praktische Verbindung zu den Grundformen der Leibesübungen behalten und von dort die Ergänzung und Förderung seiner Leistungsfähigkeit bekommen. Dazu dienen die Übungen der Grundschule der Leibesübungen.

Sie umfaßt die Gebiete:

Gymnastik, Turnen, Boxen, Ringen, Spiele mit und ohne Gerät, Handball, Fußball, Leichtathletik, Schwimmen.

Die vordringlichste Forderung ist jedoch, daß in den Vereinen des DRL. ein regelmäßiger und planvoll geleiteter Jugendübungsbetrieb durchgeführt wird, in dem ein kameradschaftlicher und disziplinierter Grundton vorherrscht, und der in seiner Gestaltung einen sinn- und planvollen Aufbau zeigt.

Jede Übungsstunde muß von einem Thema beherrscht sein, das im Mittelpunkt der Übungsstunde steht.

Dieses Thema wird naturgemäß aus dem Fachgebiet entnommen werden, das der Verein vorwiegend betreibt.

B e i s p i e l e :

aus der Leichtathletik: = Kugelstoß, Weitsprung, Speerwurf, 100-m-Lauf;

aus dem Geräteturnen: = Schwungstemme am Reck, Längssprung am Pferd;

aus dem Fußball: = Stoppen, Passen, Dribbeln;

aus dem Schwimmen: = Wenden, Crawl-Schule, Startsprung.

Das Thema muß folgerichtig in einer Übungsstunde behandelt und mit jedem Übenden durchgearbeitet werden.

Während sich dabei naturgemäß der Leiter der Übungsstunde mehr mit dem einzelnen beschäftigt, um ihn technisch leistungsmäßig vorwärts zu bringen, sollen daneben Gemeinschaftsübungen durchgeführt werden (Spiele, Partnerübungen, Gymnastik, Hindernisturnen, Hindernisstaffeln u. ä.), die den Sinn haben, 1. die Gruppe immer wieder zu einer Gemeinschaft zusammenzuführen, 2. alle Muskelgruppen und die Organe, die im Fachtraining nicht erfaßt werden, durchzuarbeiten und 3. die Übungsstunde durch das Einstreuen von Spielen und Staffeln, Gymnastik, Partnerübungen u. ä. zu beleben und die innere Anteilnahme aufrechtzuerhalten.

Letzteres muß, besonders bei technischen Übungen, wenn der Leiter gezwungen ist, eine Bewegung immer wieder ausführen zu lassen, ganz besonders stark beachtet werden.

Nachstehend soll ein Beispiel für den Aufbau einer Übungsstunde gebracht werden, ohne jedoch ein starres Schema damit geben zu wollen. Im Gegenteil soll es den Übungsleiter dazu anleiten, nach eigenen Ideen seine Übungsstunde sinnvoll und gleichzeitig wechselreich aufzubauen, wobei ihm die Übungsformen dieses Buches Anleitung geben sollen.

Thema: . . . Kugelstoßen,
Zeit: . . . . 90 Minuten,
Teilnehmerzahl 25 Jungen.

Antreten, ausrichten und abzählen lassen.

Zur Einführung: vorbereitende und erwärmende Gemeinschaftsübungen, leichtes Laufen mit scherzhaften Abwechslungen, (Sprünge, Bockspringen usw.). Anschließend leichte Gymnastik ohne Gerät oder ein Scherz- oder Laufspiel.

Zu Beginn der Übungsstunde müssen Anstrengungen auf jeden Fall vermieden werden, vielmehr soll zu Anfang eine allgemeine Leistungsbereitschaft des Körpers und der Organe und gleichzeitig die seelische und stimmungsmäßige Vorbereitung getroffen werden. Der Anfang muß daher durch frische Kommandos und schnellen Wechsel der Übungen möglichst buntfarbig ausgestaltet werden. 10 Minuten

Danach Überleitung zum Thema:

Der Übungsleiter erklärt den technischen Ablauf des Kugelstoßes (wiederholtes Vormachen der Übung). Darauf wird der technische Ablauf der Bewegung in der Gemeinschaft ohne Gerät geübt, alsdann Aufteilung in verschiedene Gruppen oder Riegen, je nach Zahl und Leistungsstufe und nach den vorhandenen Übungsanlagen. Dann praktisches Üben mit der Kugel (jede Gruppe bekommt einen verantwortlichen Jungen zur Aufsicht).

Der Übungsleiter geht von Gruppe zu Gruppe und feilt aus und verbessert.	20 Minuten.
	30 Minuten.
Danach Zusammenfassen aller Gruppen zu einem gemeinsamen Spiel (Scherzstaffel, Hindernisstaffel mit lebenden Hindernissen, Partnerübungen o. ähnl.)	10 Minuten.
Danach Fortführung der theoretischen Entwicklung des Kugelstoßes mit Ansprung und freies Üben mit der Kugel s. oben	25 Minuten.
Anschließend wieder Zusammenfassen der Gruppe, kurze straffe Gymnastik (evtl. mit Medizinball oder Kugel)	10 Minuten.
Anschließend ein Kampf- oder Mannschaftsspiel: Rollball, Völkerball, Grenzball, Raufball oder ähnliches. (Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, auch ein Handball- oder Fußballspiel)	15 Minuten.
Antreten und Abmarsch mit einem Lied.	
	Insgesamt 90 Minuten.

Die Übungsstunden im Winter werden naturgemäß vorwiegend auf die Halle und auf die Verwendung von Turngeräten abgestimmt sein, wobei die Übungsthemen hauptsächlich aus den Gebieten: Hindernisturnen, Bodenturnen und Geräteturnen, aber auch aus der Handball- und Fußballschule gewählt werden, die wie im obigen Lehrbeispiel ihre Umrahmung durch die Übungen der Grundschule erfahren.

Daneben lassen sich von der Turnhalle aus Gelände- und Hindernisläufe ausführen, die wiederum bei der Halle enden und ihre Umrahmung gleichfalls wie in den vorher aufgeführten Fällen durch die Übungsformen der Grundschule bekommen.

In der gleichen Weise lassen sich auch Themen aus anderen Sportgebieten wie Rudern, Schwimmen, Turnen, Boxen usw. behandeln. Mit der Zeit wird sich der Übungsleiter das notwendige Geschick und die stoffliche Sicherheit aneignen, eine Übungsstunde lebendig auszugestalten, ohne daß das fachliche Training dabei zu kurz kommt. Er muß sich daher grundsätzlich daran gewöhnen, sich den Aufbau und die Gestaltung seiner Übungsstunde vorher in einer Skizze zurechtzulegen.

Kommandosprache.

Unter den Gesichtspunkt der Vereinheitlichung der Jugenderziehung fällt auch die Neuordnung der Kommandosprache auf den Sportplätzen und in den Turnhallen. Es ist ein Erfordernis der Zeit, daß in den Turnhallen und auf den Sportplätzen keine anderen Kommandos erklingen als in den Formationen der Bewegung.

Der Deutsche Reichsbund für Leibesübungen treibt keine Ordnungsübungen und lehrt die Kommandosprache in Lehrgängen und Kursen auch nur so weit, als sie zur Führung einer Gruppe auf den Übungsplätzen und in der Halle notwendig sind.

Das Kommando ist mit scharfer Betonung, aber nicht lauter als für den Zweck notwendig, zu geben. Ein kurzes, scharfes Kommando löst eine straffe Ausführung aus.

Zum Kommando gehört das Ankündigungs- und Ausführungskommando. Das Ankündigungskommando wird lang und gedehnt gesprochen, das Ausführungskommando kurz und scharf. Zwischen Ankündigungs- und Ausführungskommando wird eine längere Pause gemacht.

Nachstehend die wichtigsten Kommandos:

— — bedeutet Pause zwischen Ankündigungs- und Ausführungskommando.

Antreten:

1. In Linie zu einem Glied — — antreten (angetreten!)
2. In Linie zu zwei Gliedern — — antreten! (angetreten!)
3. In Linie — — antreten (angetreten!) (dabei stehen drei Glieder hintereinander)

   oder

   In Linie zu einem (zwei) Glied(ern) angetreten — — Marsch-Marsch!

Heißt das Ausführungskommando „angetreten", so steht die Abteilung nach kurzem Ausrichten still. Auf „antreten" richtet sie sich aus und „rührt" danach.

Im Halten:

„Stillgestanden!" (Vor dem Kommando nimmt der Kommandierende stramme Haltung ein. Er steht in der Mitte der Gruppe und hat soviel Abstand von ihr, daß er beide Flügel ins Auge fassen kann.)

„Richt Euch!"
„Nach links — richt Euch!"
„Zur Meldung — Augen — — rechts!"
oder
„Zur Meldung — die Augen — — links!"
Wird die Abteilung gemeldet, so wird die Blickrichtung je nach dem Standort des Vorgesetzten befohlen; der Vorgesetzte wird während der Meldung von der Abteilung angesehen.
„Augen gerade — — aus!"
„Rührt Euch!" (Dabei wird der linke Fuß leicht vorgesetzt.)
„Durchzählen!" (Nur im Rühren.)
Zu dreien (zweien) abzählen!" (Nur im Rühren.)

Formveränderungen:

„Rechts (links) — — um!"
„Ganze Abteilung — — kehrt!"
„Ganze Abteilung — — Front!"
„Im Gleichschritt — — Marsch!" oder
„Laufschritt — — Marsch-Marsch!"
„Im — — Schritt!"
Zum Aufnehmen des Gleichschritts gilt das Kommando:
„Im Gleichschritt!"

Halten:

„Abteilung — — halt!" (Das Ausführungskommando „Halt!" wird beim Aufsetzen des rechten Fußes gegeben.)
„Nach rückwärts — — weggetreten!"
„Nach links — — weggetreten!"
„Nach rechts — — weggetreten!"
„Nach vorn — — weggetreten!"
Die Abteilung tritt mit einer Wendung nach der befohlenen Richtung weg.

Grundschulung in den Leibesübungen.

I. Spiele.

Zweck: Das Spiel gibt von allen Sportarten die meiste Freude. Es erzieht zu Kampfgeist, Härte und Entschlußkraft und fördert Schnelligkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit. Die Mannschaftsspiele verlangen außerdem Kameradschafts- und Mannschaftsgeist, Unterordnung und Zusammenspiel und erziehen zur Selbstlosigkeit und fairen Kampfesweise

Die Spiele nehmen wegen ihrer außerordentlich vielseitigen Auswirkung einen besonderen Platz in der körperlichen Ertüchtigung der Hitlerjugend ein. Mindestens ein Viertel jeder Übungsstunde ist auf Spiele zu verwenden. Die wertvollsten Spiele sind die Kampfspiele; sie werden von der Hitlerjugend besonders bevorzugt, vor allem die Kampfspiele mit dem Medizinball, die einfach und leicht zu erlernen sind und bei der Schwere und Größe des Balles eine besondere Kräftigung des Körpers ermöglichen. Neben den Medizinballspielen spielt die Hitlerjugend Hand- und Fußball Doch verlangen diese Spiele eine gute Ballbehandlung, gute Technik und gutes Zusammenspiel, Eigenschaften und Fähigkeiten, die nur durch systematisches Training zu erlangen sind.

Einteilung: Wegen ihrer verschiedenartigen Eigenart teilen wir die Spiele ein in:

a) Partnerspiele,
b) Spiele ohne Gerät (Tummel-, Neck- und Raufspiele),
c) Neck- und Unterhaltungsspiele mit dem Medizinball,
d) Kampfspiele mit Medizin-, Hand- und Fußball.

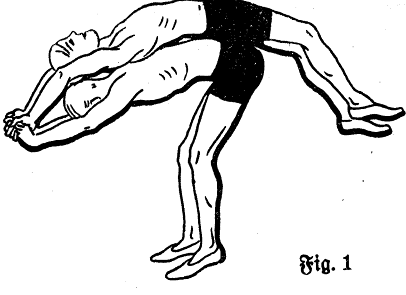
1. Partnerspiele.

Als Partnerspiele bezeichnen wir solche Übungen, die, halb gymnastischer, halb spielerischer Art, in der Regel nur von zwei oder drei Hitlerjungen ausgeführt werden.

1. Rückenschaukel im Stand (Fig. 1).

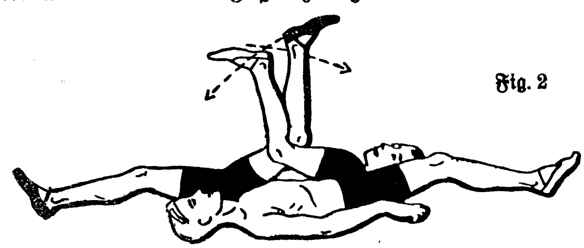
Zwei Hitlerjungen stehen Rücken an Rücken, fassen sich in Hochhalte an den Händen oder haken sich gegenseitig mit den Armen fest und laden durch Vorbeugen des Rumpfes abwechselnd einer den andern

auf seinen Rücken auf. Der Aufgeladene läßt seine Beine so weit wie möglich nach unten hängen. Vorsicht im Anfang.


Fig. 1

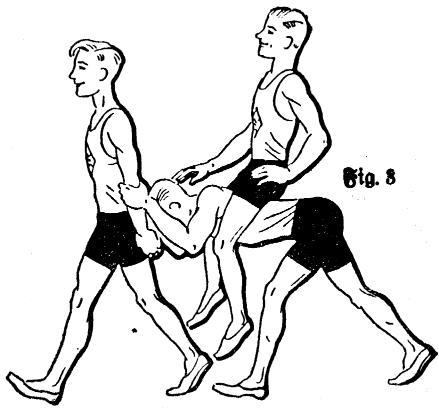
2. Ziehen und Schieben im Stand (Steyrisch Ringen).

Die beiden Kämpfer stehen sich in Schrittstellung gegenüber, stellen die vorderen Füße mit der Außenkante fest gegeneinander, geben sich jeder die rechte bzw. linke Hand und versuchen durch Ziehen oder Schieben den Gegner von seinem Standort zu bewegen; der hintere Fuß darf frei bewegt werden. Derjenige ist Sieger, der seinen Gegner zuerst zum Verrücken des vorderen Fußes zwingt.


Fig. 2

3. Hakeln oder Beinringen (Fig. 2).

Zwei Hitlerjungen liegen umgekehrt dicht nebeneinander, mit dem Kopf in Brusthöhe des Partners. Beide heben das innere Bein hoch, legen die Waden gegeneinander und versuchen das Bein des Gegners herabzudrücken. Der Besiegte wird durch das Herunterdrücken des Beines gezwungen, rückwärts über Rücken, Schulter und Nacken in den Kniestand abzurollen.


Fig. 3

4. Kamelreiten (Fig. 3).

Zwei Hitlerjungen bilden das Kamel, der dritte ist der Reiter. Der erste steht aufrecht, faltet die Hände auf dem Rücken, der zweite steht

hinter ihm, legt seinen Kopf in dessen gefaltete Hände und hält sich mit seinen Händen an den Armen seines Vordermannes fest, der dritte setzt sich auf den Rücken des zweiten und treibt beide zum Laufen an.

5. Schubkarren fahren (Fig. 4).

Ein Hitlerjunge geht in den Liegestütz. Ein anderer faßt die Fußgelenke von ihm, hebt seine Beine hoch und treibt den vorderen zum Laufen auf den Händen an.

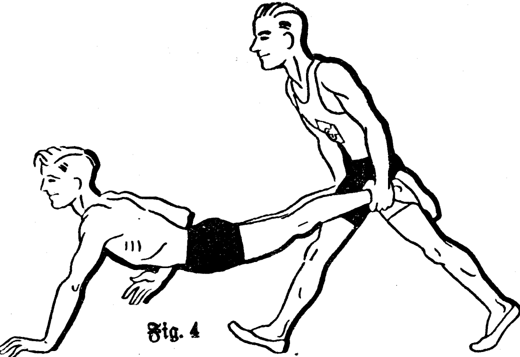


Fig. 4

6. Wippe zu zweit und zu vieren.

Zwei Hitlerjungen stehen sich gegenüber, legen die Hände auf die Schultern des anderen, senken den Oberkörper bis zur Waagerechten und wippen (federn) kräftig nach unten. Die Knie bleiben durchgedrückt.

Auf die von den beiden ersten gebildeten Wippe zu zweit setzen sich zwei weitere Hitlerjungen mit der Front zueinander und bilden wiederum wie die beiden unteren die Wippe.

7. Aus dem Schultersitz durch den Handstand abgehen und umgekehrt.

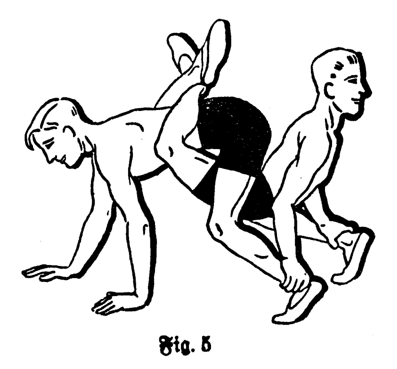
Ein Hitlerjunge sitzt auf den Schultern seines Kameraden, der ihn an seinen Beinen festhält. Der erste läßt sich jetzt langsam hintenüberfallen, bis er mit den Händen den Boden berührt. Von hier aus geht er, während der andere seine Beine freigibt, aus dem Handstand in den Stand.

Bei der umgekehrten Ausführung steht der eine in Seitgrätschstellung, der andere führt dicht hinter ihm einen Handstand aus, so daß seine Beine auf die Schultern des ersten zu liegen kommen. Dieser faßt die Fußgelenke, beugt sich weit nach vorn und läßt ihn auf die Erde gleiten.

8. Krebsgang (Fig. 5).

Ein Hitlerjunge springt von vorn derart an seinem Kameraden hoch, daß seine Oberschenkel in dessen Hüften aufliegen und die Beine auf seinem Rücken gekreuzt sich. Der erste läßt sich jetzt hintenüberfallen

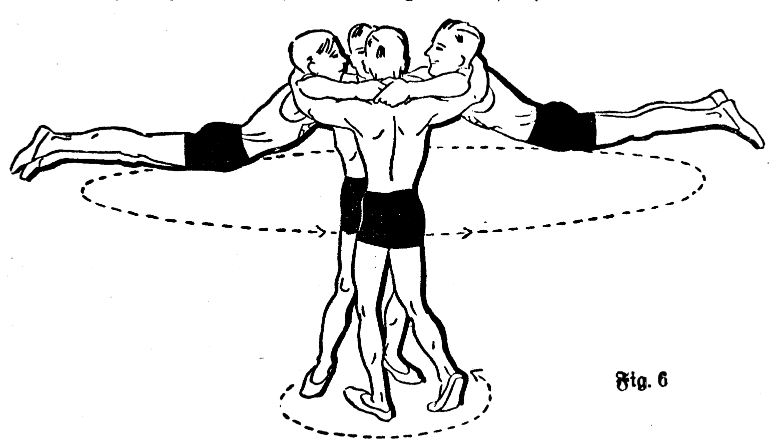
und kriecht durch die Beine seines Partners hindurch, wobei er seine Beine fest gekreuzt hält, und stützt seine Hände auf die Fußgelenke des anderen auf. Dieser geht jetzt in den Liegestütz und bewegt sich auf den Händen und Füßen vorwärts.


Fig. 5

Eine andere Ausführung ist wesentlich leichter. Der erste geht in Rückenlage, der zweite nimmt über ihm mit dem Kopf nach seinen Füßen zu Liegestütz ein. Aus der Rückenlage schlägt der erste die Beine um die Hüften seines Partners und kreuzt die Füße auf seinem Rücken; die Hände fassen wieder dessen Fußgelenke, die Arme werden durchgedrückt. Der so gebildete Krebs kann sich in dieser Lage nur durch Hüpfen vorwärts bewegen.

9. Karussell (Fig. 6).

Vier Hitlerjungen stellen sich im Viereck mit der Front nach der Mitte auf. Je zwei, die sich gegenüberstehen, falten die Hände im Nacken ihres Partners. Hierdurch liegt das erste Paar mit den Armen


Fig. 6

auf den Armen des anderen Paares, das sich mit kleinen Schritten schnell im Kreise dreht. Das erste Paar folgt diesen Bewegungen und läßt sich, sobald der Schwung groß genug ist, lang hängen.

10. Blasebalg.

Ein Hitlerjunge liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben. Der andere legt sich stocksteif auf die Sohlenflächen des unteren. Dieser beugt und streckt die Beine gegen den Widerstand des oberen — er tritt den Blasebalg.

2. Spiele ohne Gerät (Tummel-, Neck- und Raufspiele).

11. Reiterkampf.

Die Reiter sitzen auf den Rücken oder Schultern ihrer Kameraden und suchen die gegnerischen Reiter von ihren Pferden zu ziehen. Wer vom Pferd stürzt oder den Boden berührt, ist besiegt und scheidet aus. Sieger ist der zuletzt übrigbleibende Reiter. Weicher Untergrund!

12. Hahnenkampf.

Die Kämpfenden hüpfen auf einem Fuß und haben die Arme über der Brust verschränkt. Jeder versucht nun durch kräftiges Stoßen mit einer Schulter oder einem Arm seinen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so daß er den anderen Fuß aufsetzen muß. Wer hierzu gezwungen wird, ist besiegt und scheidet aus.

13. Römisches Wagenrennen (Fig. 7).

Die Pferde und den Wagen bilden je zwei Hitlerjungen. Die ersten beiden stehen aufrecht nebeneinander und falten die Hände auf dem Rücken. Die anderen beiden hinter ihnen legen ihre Köpfe in die gefalteten Hände. Der Fünfte ist der Lenker des Wagens. Er bindet die beiden ersten an eine Leine an, steht mit den Füßen auf dem Rücken der beiden anderen und lenkt von hier aus Pferde und Wagen. Mehrere dieser Wagen veranstalten nun ein Wettrennen.

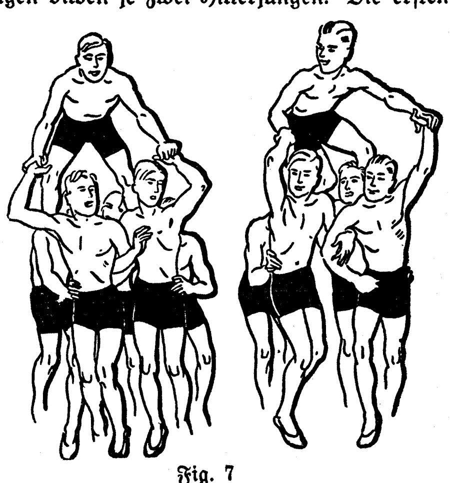


Fig. 7

14. Schaukel- oder Wackelbrücke.

Die Hitlerjungen knien im Liegestütz (Bank) umgekehrt mit dem Kopf neben den Füßen des Nebenmannes dicht nebeneinander. Auf ein Kommando schaukelt jeder mit dem Oberkörper vor und zurück, wodurch die Schaukel- oder Wackelbrücke entsteht, die einer der Hitlerjungen auf den Knien und Händen zu überqueren versucht.

15. Hohe Brücke.

Die Hitlerjungen stehen sich in zwei Reihen gegenüber und bilden durch Auflegen der Hände auf die Schultern der Gegenüberstehenden und Vorbeugen der Oberkörper die hohe Brücke, über die ein Hitlerjunge hinwegzubalancieren versucht.

16. Federnder Steg im Knien und Stehen

(Fig. 8).

Die Hitlerjungen knien dicht nebeneinander. Über diesen Steg versucht ein Hitlerjunge hinüberzubalancieren. Bedeutend schwieriger wird das Balancieren, wenn die Spieler dicht hintereinander stehen und den Steg durch Vorbeugen des Oberkörpers und Auflegen der Hände auf die Schultern der Vordermänner bilden.

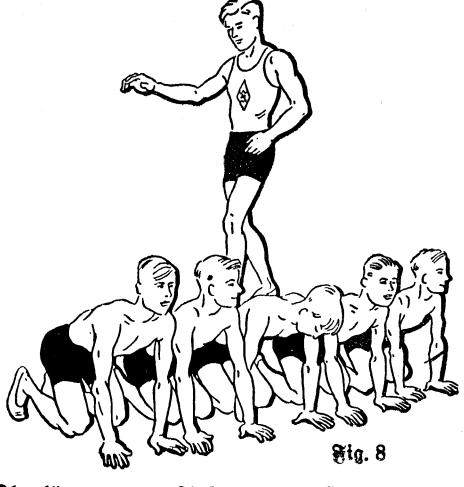


Fig. 8

17. Fuchsprellen (Fig. 9).

Zwei Reihen stehen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig fest an den Handgelenken. Einer der Mitspieler legt sich mit der Brust nach unten lang auf die Armreihe, die ihn solange hochschleudert, bis er am anderen Ende der Reihe anlangt. Hier nimmt eine Hilfestellung den Geprellten in Empfang. (Auf gleichmäßiges Hochschnellen und weiches Auffangen ist zu achten.)

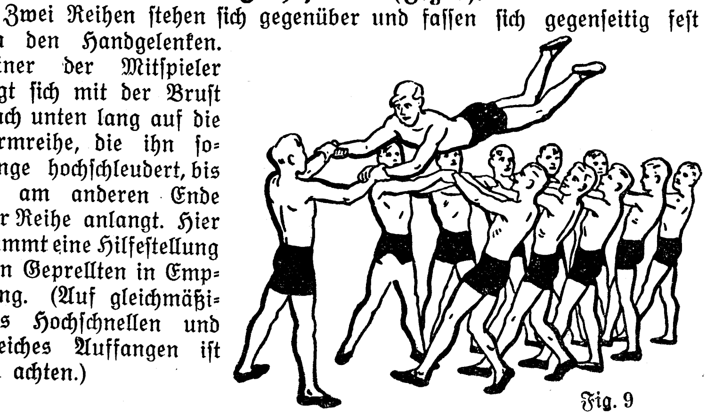


Fig. 9

18. Lindwurm.

Die Hitlerjungen stehen in einer Reihe auf Vordermann hintereinander. Ein jeder faßt die Fußgelenke des vor ihm Stehenden, auf ein Kommando bewegt sich der Lindwurm im Paßgang mit durchgedrückten Knien vorwärts.

19. Wackelschlange.

Die Hitlerjungen stehen in Reihe mit etwa ½ Schritt Abstand, beugen den Rumpf vor und reichen ihre rechte Hand dem Vordermann, ihre linke Hand durch die Beine dem Hintermann. Die Wackelschlange bewegt sich nun vorwärts, dabei rollt der Vorderste ab, zwischen dessen gespreizten Beinen der nächste und so fort. Der letzte Hitlerjunge der Wackelschlange reicht seine linke Hand im Vorwärtsgehen dem Kameraden, der zuerst abgerollt war. Damit ist der Ring geschlossen.

20. Toter Mann (Fig. 10).

Die Hitlerjungen bilden sitzend einen engen Kreis. In der Mitte steht der tote Mann, der sich vollständig steif macht und im Kreise herumgestoßen wird. Fällt der tote Mann auf einen Hitlerjungen, so muß dieser mit ihm wechseln.

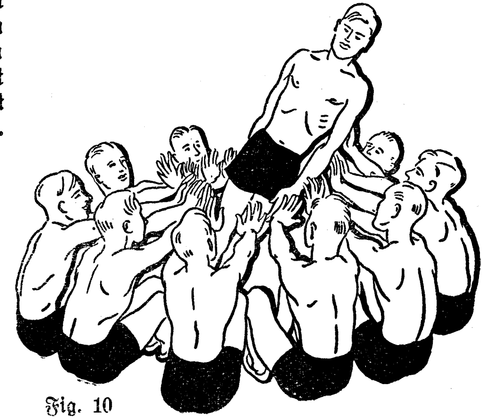


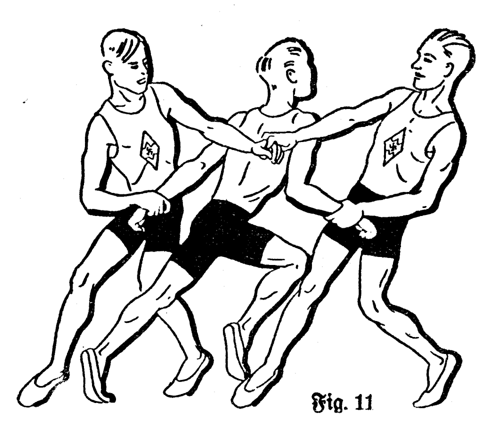
Fig. 10

21. Kampf im Kreis.

Auf dem Boden wird ein Kreis von mehreren Metern Durchmesser gezogen. Alle Hitlerjungen gehen in den Kreis und nun beginnt der Kampf aller gegen alle. Wer über den Kreis mit einem Fuß hinausgedrängt wird, scheidet aus. Der letzte Hitlerjunge, der sich im Kreis hat halten können, ist Sieger.

22. Ausbrechen (Fig. 11).

Drei Hitlerjungen fassen sich im Kreis an; jeder versucht unter den Armen der anderen beiden hindurchzukriechen und auszubrechen, was die anderen zu verhindern suchen.


Fig. 11

23. Gefangen.

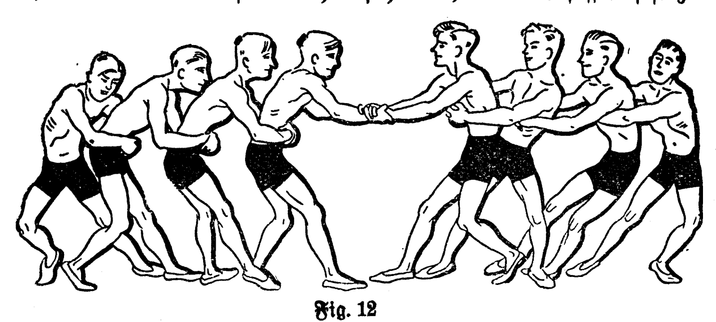
Ein Hitlerjunge versucht, den Kreis seiner Kameraden die sich fest untergefaßt haben, auf jede ihm mögliche Art zu durchbrechen. Derjenige, der ihn aus dem Kreise läßt, muß seinerseits in den Kreis. Gelingt es einem Spieler längere Zeit hindurch nicht, den Ring zu durchbrechen, so wird er von einem anderen abgelöst; er scheidet aber dadurch aus und darf sich am weiteren Spiel nicht mehr beteiligen.

24. Ringender Kreis.

Die Hitlerjungen bilden mit angefaßten Händen einen Kreis. Im Mittelpunkt dieses Kreises steht ein Gegenstand (Tisch, Stuhl, Pfahl, Baum, Wurfkeule usw.), der durch starkes Hin- und Herziehen von einem der Spieler berührt oder umgeworfen werden soll. Wer hierzu gezwungen wird, scheidet aus, ebenso derjenige, der seine Mitspieler losläßt. Sieger ist derjenige, der zuletzt übrigbleibt.

25. Tauziehen ohne Tau (Fig. 12).

Zwei gleichstarke Mannschaften stehen sich auf Vordermann gegenüber; die beiden Vordersten reichen sich die Hände und fassen fest zu.


Fig. 12

Die anderen Hitlerjungen umfassen ihre Vorderleute in Bauchhöhe; die Hände sind dabei gefaltet oder umfassen die Handgelenke. In der Mitte zwischen beiden Mannschaften ist eine Linie gezogen. Auf ein

Zeichen hin versuchen beide Parteien, sich über die Mittellinie hinwegzuziehen. Gelingt es einer Partei, auch den letzten Mann der anderen Mannschaft über die Linie zu bringen, so ist sie Sieger. Läßt einer der Hitlerjungen, bevor eine Entscheidung gefallen ist, seinen Vordermann los bzw. der erste Hitlerjunge seinen Gegner, so scheidet dieser aus. Die andere Partei ist dadurch gezwungen, ebenfalls einen Mann herauszustellen, darf sich aber dafür den jeweils schwächsten aussuchen. Es wird solange gekämpft, bis sich noch zwei gegenüberstehen; diese führen den Kampf zu Ende. Sieger ist die Partei, deren letzter Mann seinen Gegner über die Linie gezwungen hat. Läßt einer der letzten Spieler vorzeitig los, so fällt damit dem Gegner der Sieg zu.

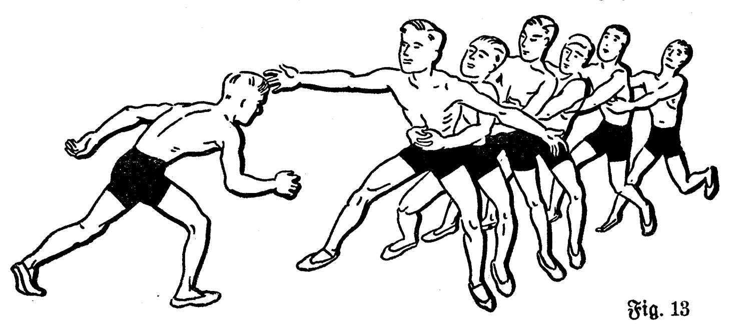


Fig. 13

26. Henne und Habicht und der Drachenkampf (Fig. 13).

Die Hitlerjungen stellen sich in Reihe dicht hintereinander auf, wobei jeder seinen Vordermann in Bauchhöhe umfaßt. Der Vorderste verteidigt seine Schar gegen den Habicht, der den Letzten in der Reihe zu fangen sucht. Die Henne verfolgt jede seiner Bewegungen und stellt sich ihm bei seinen Angriffen mit ausgebreiteten Armen in den Weg. Erreicht der Habicht sein Ziel, so wird er der Letzte in der Reihe, während die Henne Habicht wird usw.

Dasselbe Spiel und der Kampfgedanke wie oben, nur ist der Ritter auf dem Rücken oder der Schulter seines Kameraden zu Pferde und versucht den zweiten Mann in der Reihe, die jetzt den Drachen darstellt, anzuschlagen. Der vorderste Mann — der Kopf des Drachens — greift den Ritter an und versucht ihn vom Pferde zu ziehen. Siegt der Drache oder der Ritter, so werden die beiden Vordersten Pferd und Ritter, während deren Vorgänger sich hinten anschließen.

27. Zweischlag (Zweien abschlagen).

Die Hitlerjungen bilden einen Kreis mit 1—2 Schritt Zwischenraum. Zwei Hitlerjungen treten aus, von denen einer den anderen durch Anschlagen zu fangen sucht. Der andere kann sich nur retten, wenn

er sich bei dem Laufen um den Kreis herum vor einen der Spieler stellt. Dadurch wird dieser nun der Verfolger; der erste Verfolger wird zum Verfolgten und versucht sich in derselben Weise zu retten.

Dasselbe Spiel, nur stehen die Hitlerjungen in breiter Seitgrätschstellung und der Gejagte muß, um sich zu retten, durch die gegrätschten Beine kriechen.

28. Dreischlag (Dritten abschlagen).

Dasselbe Spiel, doch haben sich die Hitlerjungen, die den Kreis bilden, angefaßt. Der Verfolgte rettet sich dadurch, daß er sich in den Kreis flüchtet, doch muß er diesen sofort wieder verlassen (Fig. 14).

Das gleiche Spiel wie vorher. Lediglich die Hitlerjungen, die den Kreis bilden, stehen zu zweien hintereinander. Stellt sich der Verfolgte vor diese Spieler, so wird der hinterste — der dritte Hitlerjunge — der Verfolger.

29. Festung stürmen und Festungskampf.

Die Hitlerjungen bilden zwei Parteien. Die eine besetzt einen Hügel oder Kreis, die die Festung bilden, die andere sucht diese zu stürmen, indem sie ihren Gegner vom Hügel zieht oder aus dem Kreis wirft. Wer hinausgeworfen bzw. heruntergezogen ist, ist gefangen und darf nicht mehr mitkämpfen.

Beim Festungskampf findet der Kampf zwischen den beiden Festungen, die durch Hügel, Kreise usw. dargestellt werden, statt. Die Parteien haben ihren Gegner zu fangen und in die eigene Festung zu bringen. Einmal gefangen, darf keiner die feindliche Festung verlassen; auch kann niemand mehr befreit werden. Die Partei ist Sieger, die ihre Gegner restlos oder zum größten Teil gefangengenommen hat.

30. Bürgerkrieg.

Ein langes, rechteckiges Feld in mehrere gleich große Felder abgeteilt. Im ersten Feld stehen alle Hitlerjungen. Jetzt beginnt der Kampf aller gegen alle; jeder versucht jeden in das nächste Feld abzudrängen. Wer ins nächste Feld abgedrängt ist, sucht seine Kameraden, die dort schon gelandet sind, wieder hinauszuwerfen. Wer über die Spielfeldgrenzen mit einem Fuß hinaustritt, scheidet aus. Wer sich von den Kämpfenden in einem der Felder als letzter behauptet, ist Sieger.

31. Kette sprengen oder durchbrechen.

Die Hitlerjungen bilden zwei Mannschaften; diese stellen sich in Linie zu einem Glied gegenüber auf; die eine Partei hakt sich fest unter, die andere greift an und versucht die Kette zu sprengen; gelingt ihr das, so ist sie Sieger. Gelingt es ihr nicht, so versucht sie jetzt, die Kette zu durchbrechen.

Die Kette kann auch zur Gegenwehr übergehen. Gelingt es ihr, aus der Kette einen Kreis zu machen und in diesen alle Gegenspieler einzuschließen, so hat sie gewonnen.

32. Komm' mit.

Die Hitlerjungen bilden einen großen Kreis mit 2—3 Schritt Zwischenraum. Ein Hitlerjunge läuft um den Kreis herum, schlägt einen beliebigen im Kreise stehenden Hitlerjungen an und ruft ihm zu „Komm' mit!" Der Angeschlagene versucht nun den ersten Hitlerjungen abzuschlagen. Dieser läuft so schnell wie möglich um den Kreis herum und rettet sich an den freien Platz. Ist er vorher eingeholt und abgeschlagen worden, so muß er den anderen wieder jagen usw.

Bei einer großen Anzahl von Hitlerjungen können die Spieler sich zu dritt oder viert usw. hintereinander aufstellen. Der letzte, der von dem Läufer angeschlagen wird, gibt diesen Schlag an seinen Vordermann, der wiederum an den vor ihm Stehenden und so fort weiter, bis der vorderste ebenfalls benachrichtigt ist, dann läuft die ganze Reihe, aber jetzt in entgegengesetzter Richtung, um den Kreis herum, und jeder sucht sich an den frei gewordenen Platz zu retten. Der letzte Hitlerjunge, der keinen Platz gefunden hat, muß Läufer spielen; nun beginnt das Spiel von neuem.

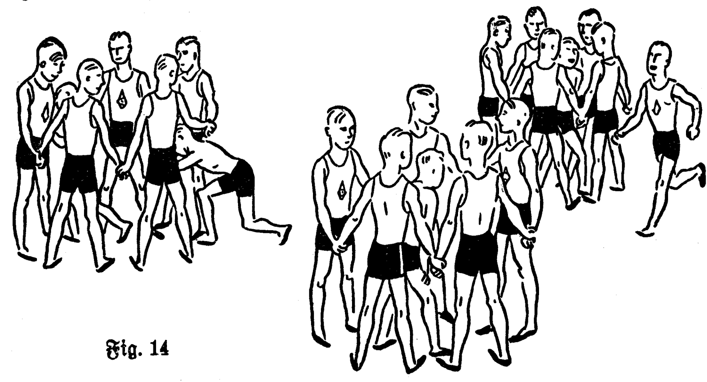


Fig. 14

33. Fuchsjagd.

Je 4—6 Hitlerjungen bilden kleine Kreise; zwischen diesen Kreisen wird ein Hitlerjunge von dem anderen gejagt, der eine ist der Jäger, der andere der Fuchs. Dieser sucht sich nun in einen der Kreise (Fuchsbau) zu retten. In jedem dieser Fuchsbaue sitzt aber bereits ein Fuchs. Der muß in demselben Augenblick, in dem der gejagte Fuchs sich in den Fuchsbau rettet, aus diesem heraus, da zwei Füchse zu gleicher Zeit nicht in einem Bau sein können. Der Jäger stürzt sich nun auf den

neuen Fuchs, der seine Zuflucht wieder in einem anderen Kreis sucht usw. Bei einer größeren Anzahl von Hitlerjungen können zwischen den vielen Kreisen bzw. Fuchslöchern mehrere Jäger und Füchse unterwegs sein.

3. Neck- und Unterhaltungsspiele mit dem kleinen Medizinball.

Die Medizinball-Unterhaltungsspiele dienen der Förderung der Gewandtheit, der Fang- und Treffsicherheit usw. Sie gestalten die Sportstunde interessant und abwechslungsreich und rufen bei den Hitlerjungen Freude und Unternehmungslust hervor.

Ball über die Schnur.

Zwei Parteien in einer Stärke von je 5 Hitlerjungen stehen sich in einem 10×20 m großen Spielfeld gegenüber, in dessen Mitte in einer Höhe von 2 m eine Schnur gespannt ist. Jede Mannschaft sucht den Ball derart über die Schnur in das Spielfeld des Gegners zu werfen, daß dieser ihn nicht fangen kann. Wird der Ball nicht gefangen, so erhält die andere Partei dafür einen Gewinnpunkt. Berührt der Ball bei einem Wurf die Schnur, oder wird er unter dieser hindurch- oder über die Spielfeldgrenzen hinausgeworfen, so erhält der Gegner jeweils einen Gewinnpunkt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, ferner dürfen ihn innerhalb eines Spielfeldes nur zwei Mann berühren. Eine der Parteien beginnt mit dem Anwurf, sie wird durchs Los ermittelt. Eine Angabelinie wird nicht gezogen. Das Hochspringen beim Werfen des Balles, auch bei der Angabe, ist erlaubt. Ein Überwerfen des Balles über die Grenzen hinaus liegt erst dann vor, wenn der Ball beim Aufkommen die Spielfeldgrenzen nicht mehr berührt. Tritt einer der Hitlerjungen auf oder über die Spielfeldgrenze, so erhält der Gegner einen Gewinnpunkt.

Spieldauer nach Zeit: 2 × 5 oder 2 × 10 Minuten; letztere ist bei Wettkämpfen in der Regel die übliche. Es kann aber andererseits auch bis zur Erreichung einer bestimmten Punktzahl, z. B. 10 oder 20 Punkte, gespielt werden. Bei Halbzeit wird das Spielfeld gewechselt.

Größe des Spielfeldes kann beliebig verändert werden, doch muß die Stärke der Mannschaft hierzu in einem entsprechenden Verhältnis stehen.

Neckball.

Verschiedene Spielarten.

1. Die Hitlerjungen bilden einen Kreis mit einem Zwischenraum von Mann zu Mann von etwa zwei Schritt. Zwei Hitlerjungen, die sich innerhalb des Kreises befinden, suchen den Ball, der von den übrigen Hitlerjungen gegenseitig zugeworfen wird, anzuschlagen. Derjenige, bei dem der Ball berührt wird, tauscht seinen Platz mit dem

Innenspieler. Das Spiel kann dadurch verschärft werden, daß auch derjenige mit einem Hascher tauschen muß, der den ihm zugeworfenen Ball nicht fängt oder selbst so schlecht wirft, daß der Ball nicht gefangen werden kann.

2. Dasselbe Spiel, nur mit einem Innenspieler. Der Ball muß dann von Mann zu Mann, ohne dabei an eine Richtung gebunden zu sein, weitergegeben werden.

3. Die Hitlerjungen stehen in einem Kreis, dicht aneinander, Schulter an Schulter. Der Ball wird von Mann zu Mann durch Heben und Senken der rechtwinklig zum Oberarm angewinkelten Unterarme weitergeben. Einer der Spieler sucht jetzt den Ball von außen anzuschlagen.

4. Die Hitlerjungen sitzen im Kreis eng zusammen. Mann an Mann, die Beine werden leicht gebeugt hochgehoben; der Ball wird jetzt unter den hochgehobenen Beinen mit den Händen weitergegeben, während von außen einer der Hitlerjungen den Ball zu erreichen sucht.

Jagdball.

1. Ein oder zwei Hitlerjungen innerhalb eines großen, von den übrigen Teilnehmern gebildeten Kreises sind mit zwei Medizinbällen abzuwerfen, sie versuchen dies durch Ausweichen zu verhindern. Wer getroffen ist, tauscht mit dem, der ihn abgeworfen hat. (Niemals nach dem Kopf des Innenspielers werfen.)

2 Dasselbe Spiel, nur müssen jetzt die beiden Hitlerjungen in dem Kreis die Bälle fangen. Es kommt somit für die übrigen Spieler darauf an, den Gegner so zu treffen, daß er den Ball nicht mehr fangen kann Fängt dieser den Ball, so tauscht er seinen Platz mit dem, der ihn geworfen hat.

Staffeln.

Zwei oder mehrere gleichstarke Mannschaften nehmen nebeneinander Aufstellung, jede Mannschaft in sich in Reihe mit einem Abstand von zwei bis vier Schritt von Mann zu Mann. Der Ball wird durch Werfen, Schleudern, Stoßen, Rollen usw von Mann zu Mann gegeben Ist der Ball am Ende der Staffel angelangt, so kann er entweder in derselben Weise wieder zurückgegeben werden oder aber durch Laufen des letzten Mannes mit dem Ball wieder an den Anfang der Staffel gebracht werden Sieger ist die Partei, die den Ball zuerst ihrem Anfangsspieler wieder zugestellt hat.

Einige der Hauptstaffeln:

a) Der Ball wird von Mann zu Mann bis zum letzten Hitlerjungen der Staffel rückwärts über den Kopf geworfen, alle Hitlerjungen machen nun kehrt und geben ihn in derselben Weise wieder zurück.

b) Der Ball wird von Hitlerjunge zu Hitlerjunge rückwärts durch die Beine geworfen und aufgefangen. Hat der letzte Spieler den Ball gefangen, so macht alles kehrt und gibt den Ball in derselben Weise zurück.

c) Der Ball wird von Mann zu Mann gestoßen oder geschleudert (rechts oder links) und nach dem Passieren der Reihe in gleicher Weise zurückgegeben.

d) Der Ball wird im Sitzen rückwärts über den Kopf geworfen und in derselben Weise zurückgegeben (Fig. 15).

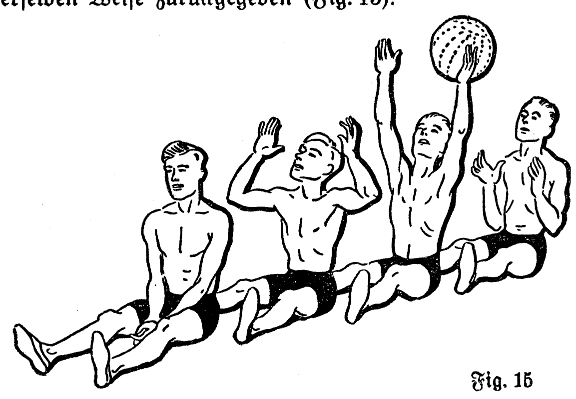


Fig. 15

e) Beide Mannschaften nehmen quer zur bisherigen Front Liegestütz ein und rollen den Ball unter dem Körper durch und geben ihn ebenso zurück.

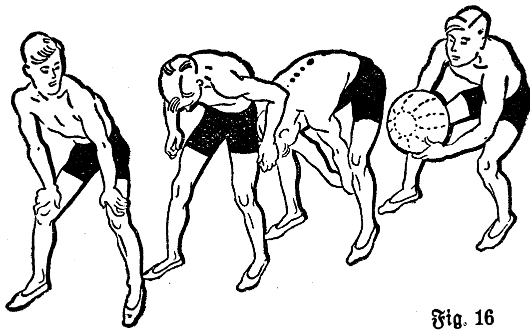


Fig. 16

f) Der Ball wird rückwärts durch die weit geöffneten Beine gerollt. Der letzte Mann nimmt den Ball auf und läuft mit ihm so schnell wie möglich nach vorn. Inzwischen sind sämtliche Hitlerjungen um einen Platz zurückgegangen, so daß der von hinten ankommende Hitlerjunge

sich auf den Platz des ersten stellen und den Ball wieder durch die Beine rollen kann. Dies wiederholt sich so oft, bis der ursprünglich erste Spieler als letzter den Ball aufnimmt und mit ihm nach vorn läuft (Fig. 16).

Bei a) bis e) kann der letzte Mann statt des Zurückgebens des Balles mit ihm vorlaufen wie bei f). — Im übrigen sind die verschiedensten Zusammenstellungen möglich.

Kreisstaffeln:

Die Hitlerjungen bilden einen Kreis mit einem Zwischenraum von ein bis zwei Schritt von Mann zu Mann und zählen zu zweien ab. Nr. 1 und Nr. 2 bilden je eine Mannschaft. Zwei nebeneinanderstehende Hitlerjungen (Nr. 1 und 2) erhalten je einen Medizinball und werfen den Ball auf ein Zeichen dem Nächsten ihrer Partei zu, die eine Partei rechts, die andere links herum. Keiner der Spieler derselben Partei darf übergangen werden. Sieger ist die Mannschaft, deren Anfangsspieler den Ball zuerst zurückerhalten hat. Die Runden, die der Ball innerhalb des Kreises zurücklegt, können beliebig festgesetzt werden.

Die Staffel kann auch in der Weise gespielt werden, daß beide Bälle in ein und derselben Richtung geworfen werden; es kommt nun darauf an, daß der erste Ball von dem zweiten überholt wird. Sieger ist der erste, wenn er nicht überholt wird, im anderen Fall der zweite. Die Rundenzahl kann wiederum vom HJ.-Sportwart beliebig bestimmt werden.

Spiele mit dem Hohlball.

Ein größter Teil der oben angeführten Spiele kann auch mit dem Hohlball (Handball) gespielt werden. Es empfiehlt sich, vor allem die jüngeren Jahrgänge (14—16 Jahre), für die auch der kleine Medizinball noch zu schwer ist, die erwähnten Spiele mit dem Hohlball spielen zu lassen.

Weitere Spiele mit dem Hohlball:

Burgball.

Die Hitlerjungen bilden einen großen Kreis, in der Mitte bewacht ein Hitlerjunge eine Burg, dargestellt durch ein paar Wurfkeulen, einen oder mehrere Medizinbälle usw. Die im Kreis stehenden Hitlerjungen versuchen nun, durch blitzschnelles Zuwerfen mit anschließendem scharfem Werfen die Burg zu treffen. Der Hitlerjunge im Kreis sucht dies mit seinen Füßen zu verhindern, blitzschnell muß er die Front wechseln und die Burg schützen. Wer die Burg trifft, löst den Wächter im Kreis ab. Das Spiel kann auch so durchgeführt werden, daß neben dem Wurf auch der Stoß mit dem Fuß oder auch nur der Fußstoß gestattet ist.

Jägerball.

Das Spielfeld ist die Turnhalle. Die Hitlerjungen haben sich in der ganzen Halle zerstreut. Zwei Hitlerjungen sind Jäger, sie versuchen, die anderen Kameraden mit dem Hohlball abzuwerfen; wer getroffen wird, wird Jäger, er hat sich als solcher gleich mit einer Armbinde kenntlich zu machen. Die Jäger dürfen mit dem Ball nicht laufen. Sie jagen solange, bis alle Hitlerjungen abgeworfen sind. — Das Spiel läßt sich auch mit dem Schlagball durchführen.

Prellball.

Spielfeld: Zwei rechteckige aneinanderstoßende Spielfelder in der Halle, Größe je nach der Anzahl der Mitspieler.

In jedem Spielfeld nimmt eine Mannschaft von etwa 4—10 Hitlerjungen Aufstellung. Diese prellen nun den Hohlball in das Spielfeld des Gegners, d. h. der Ball wird mit der Faust so auf den Boden des eigenen Spielfeldes geschlagen, daß er nach dem Aufschlagen frei in das Feld der gegnerischen Mannschaft springt. Diese prellt ihn zurück, entweder sofort oder nach Zuspiel von ein bis zwei Hitlerjungen. Jedoch dürfen ihn nicht mehr als drei Hitlerjungen innerhalb eines Spielfeldes schlagen oder berühren. Der Ball darf zwischen zwei Spielern nur einmal den Boden berühren.

Die Fehler werden der Gegenmannschaft gutgeschrieben. Die Mannschaft, die einen Fehler gemacht hat, muß neu angeben.

Spieldauer nach Belieben: 2×5 oder 2×10 Minuten oder nach Punkten.

4. Kampfspiele mit dem Medizin-, Hand- und Fußball.

Die Kampfspiele mit dem Medizinball sind für die körperliche Gesamtdurchbildung von der größten Bedeutung, da sie alle Eigenschaften und Fähigkeiten, wie Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit, Mut, Entschlossenheit, Härte usw. innerhalb einer einzigen Betätigungsweise vereinigen.

Zur Erlangung von Gewandtheit, Ballgefühl, Fangsicherheit, Wurfweite usw. können diese Spiele aber auch mit dem Hohlball gespielt werden.

Kampfball.

Der Spielgedanke ist dem Fuß- und Handball entlehnt. Zwei Mannschaften in einer Stärke von je 10—15 Hitlerjungen, in der Regel 11, in der Aufstellung wie beim Handball: ein Torwart, zwei Verteidiger, drei Läufer, fünf Stürmer, versuchen, den Medizinball unter Durchbrechung der feindlichen Reihen durch das gegnerische Tor zu bringen.

Das Tor ist 7 m groß und steht etwa 3 m von der Querlinie entfernt im Spielfeld. Das Vortreiben des Balles erfolgt durch Werfen oder Laufen mit dem Ball: Treten ist, um Verletzungen während des Greifens nach dem Ball zu vermeiden, nicht erlaubt. Im Gegensatz zum Fuß- und Handballspiel darf hier aber der Gegner angegangen und gehindert werden, wobei selbstverständlich unfaires Spielen wie schlagen, haken usw. verboten ist. Beim Kampfball kommen alle das Spiel erschwerende Regeln, wie Strafraum, Torraum, Abseits, Strafstoß, Eckbälle usw. in Wegfall, um auch dem spielerisch Ungeübten von vornherein die Teilnahme zu ermöglichen. Für diese ist auch die einfache Spielart am geeignetsten, bei der der Spieler in urwüchsiger Art dem Gegner den Ball, sofern dieser ihn nicht vorher an einen seiner Mitspieler abgibt, zu entreißen versucht, wobei in der Regel ein Ringkampf entbrennt. Diese Spielweise wird auch als Raufball bezeichnet. Bei der anderen Art wird das Spiel so durchgeführt, daß der Spieler den Ball sofort abgeben oder ihn zu Boden werfen muß, wenn er oder der Ball von einem seiner Gegenspieler berührt wird. Hierdurch erhält das Spiel einen wesentlich anderen Charakter, da es jetzt in weit höherem Maße auf Stellungs- und Zusammenspiel ankommt. Diese Spielweise stellt somit eine höhere Spielstufe dar und ist für die Wettkämpfe in Form von Meisterschaftsspielen die gegebene. Wegen der Platzverhältnisse auf dem Lande sind für das Spielfeld keine bestimmten Maße vorgeschrieben, wenn auch die Abmessungen des Fuß- und Handballspieles von etwa 50×100 m erstrebenswert sind.

Die Regeln.

Der Ball darf nur mit den Händen in Bewegung gebracht werden.

Der Ball kann geworfen oder im Lauf getragen werden.

Der Ball muß sofort abgegeben oder zu Boden geworfen werden, wenn der Spieler oder der Ball von der Gegenpartei berührt oder angeschlagen wird.

Der Gegner darf auf- und festgehalten und behindert werden.

Das Hinauswerfen des Balles über die seitlichen Spielgrenzen hat Einwurf für die Gegenpartei zur Folge. Auf das Werfen über die hinteren Grenzen folgt immer Abwurf durch den Torwart, gleichgültig, welche Partei den Ball über die Grenze geworfen hat.

Der Torwart kann sich im Spielfeld ohne Beschränkung bewegen, er sowohl wie die anderen Spieler können angegangen und in das Tor gedrückt werden.

Strafraum, Torraum, Abseitsstellung, Eckbälle gibt es nicht.

Der Ball kann von vorn ins gegnerische Tor geworfen oder getragen werden.

Der Ball bzw. der Spieler darf vor dem Wurf oder während des Laufens in das feindliche Tor von der Gegenpartei nicht berührt sein, wenn der Torwurf gültig sein soll.

Ein Tor ist auch dann erzielt, wenn der Ball vor dem Passieren der Torlinie in der Luft von der Gegenpartei berührt war. Nach erzieltem Tor hat die Gegenpartei Anwurf.

Verboten ist, den Gegner zu schlagen, zu treten, zu haken oder sonstwie tätlich anzugreifen, oder den Ball mit dem Fuß vorwärtszubringen.

Die Tätigkeit des Schiedsrichters.

Der Schiedsrichter läßt das Spiel mit dem Anwurf durch eine der Parteien beginnen, die andere hat dafür Platzwahl. Die beiderseitigen Stürmer stehen 10 Schritt voneinander entfernt gegenüber. Verstöße gegen die Regeln ahndet der Schiedsrichter mit Freiwürfen für die Gegenpartei. Wiederholte Verstöße ein und derselben Spieler und undisziplinierteS Verhalten usw. ziehen Verwarnungen, grobe Verstöße sofortiges Hinausstellen nach sich.

Spieldauer.

Zweimal 15 Minuten. — Da das Spiel die völlige Mitarbeit des gesamten Körpers, vor allem der inneren Organe, verlangt, kommt im allgemeinen eine Spielzeit nur von zweimal 10 Minuten in Frage.

Völkerball.

Das Völkerballspiel kann mit einem oder mehreren Medizinbällen, Hohlbällen, Schlagbällen oder mit verschiedenen Bällen gleichzeitig gespielt werden. Bevorzugt wird das Spiel mit einem Medizinball.

Aufbau des Spieles.

Das Spielfeld setzt sich aus zwei gleichen, beliebig großen Rechtecken (4×8, 5×10 m usw.) zusammen. Die jeweilige Größe richtet sich nach der Anzahl der vorhandenen Hitlerjungen.

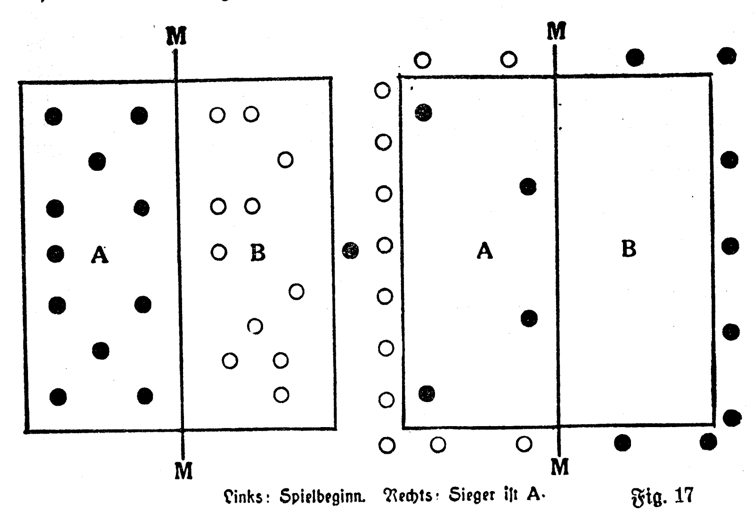
Jede Partei nimmt in einem der Spielfelder Aufstellung und stellt zum gegenseitigen Zuwerfen einen der Spieler außerhalb des Spielfeldes sich gegenüber (hinter dem Gegner) auf.

Die Parteien versuchen nun, durch Abwerfen der feindlichen Hitlerjungen das gegnerische Spielfeld zu säubern. Sieger ist diejenige Partei, die dieses Ziel erreicht hat.

Regeln.

Die Hitlerjungen fangen den von der Gegenpartei geworfenen Ball auf oder weichen ihm aus. Berührt ein Hitlerjunge den Ball, der auf ihn geworfen wird, ohne ihn zu fangen, so ist er abgeworfen, d. h. er hat sofort sein Spielfeld zu verlassen und außerhalb des Spielfeldes hinter dem Gegner oder an den Seiten des feindlichen Spielfeldes Aufstellung zu nehmen. Er nimmt von dort weiter an dem

Spiel teil und hat auch das Recht, von außen seinen Gegner abzuwerfen. Die Hauptaufgabe der Außenstehenden ist aber das Zuspiel mit der eigenen Partei, weil der Abwurf, solange noch gute Spieler im Spielfeld sich befinden, grundsätzlich von innen nach außen erfolgt. Im anderen Fall besteht die Gefahr, daß der Ball von der Gegenpartei gefangen wird und durch blitzschnelles Werfen die eigene Partei, die in der Regel an die Mittellinie aufgerückt ist, überrascht



Links: Spielbeginn. Rechts: Sieger ist A. Fig. 17

Sind dagegen im Verlauf des Spieles die besten Werfer bereits abgeworfen, so empfiehlt es sich, daß diese von außen den Gegner abwerfen, da der Sieg dann nur noch durch diese Kampfesweise errungen werden kann.

Der erste freiwillige Außenspieler begibt sich sofort ins Spielfeld, sobald ein Spieler von seiner Partei abgeworfen ist.

Berührt der von der Gegenpartei geworfene Ball den Boden, bevor er von dem Gegner gefangen oder berührt wird, so ist er für den Abwurf ungültig (sogenannter Erdball).

Fangen zwei Spieler den von der Gegenpartei geworfenen Ball gleichzeitig oder nacheinander, so scheidet einer bzw. der, der ihn zuerst berührt hat, aus.

Unwesentlich ist es, ob Bälle, die im Zuspiel von der Eigenpartei geworfen werden, nach dem Berühren gefangen werden oder nicht.

Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Eine Ausnahme macht der letzte Spieler, der mit dem Ball laufen darf. Beim Fang und bei dem darauffolgenden Wurf muß ein Bein standfest sein. Kommt ein Spieler beim Fangen eines Balles zu Fall, ohne daß der Ball den

Boden berührt, so scheidet der Spieler nicht aus; der Ball muß aber von der Stelle, wo der Spieler zu Fall kam, von diesem weitergegeben oder geworfen werden.

Auf- oder Übertreten über die Spielfeldgrenzen gilt als Abwurf, wobei es gleichgültig ist, durch welche Umstände das Übertreten veranlaßt ist.

Der Ball darf aus dem gegnerischen Spielfeld oder aus dem Außenraum geholt werden, sofern der betreffende Spieler, der ihn in das eigene Spielfeld bringt, den Außenraum oder das Spielfeld des Gegners mit den Händen berührt. Im anderen Fall gilt er als abgeworfen.

Wird der Ball weit über die Spielfeldgrenzen hinausgeworfen, so darf der Außenspieler den Ball heranholen, läuft er dabei mit dem Ball, so verliert er hierdurch seine Abwurfberechtigung nicht. Sind mehrere Außenspieler vorhanden und läuft dann einer mit dem Ball, so hat er keine Abwurfberechtigung, sondern darf nur noch den Ball seiner Partei zuwerfen.

Völkerball mit dem Hohlball.

Das Spielfeld, die Aufstellung der Mannschaften und der Spielgedanke sind dieselben wie beim Spiel mit dem Medizinball. Es kann aber in drei Arten gespielt werden: mit Abwehren, Fangen oder Ausweichen. Bei der Spielweise mit Abwehren wird der Hohlball mit den geballten Fäusten und den Unterarmen bis zu den Ellenbogen abgewehrt. Werden andere Teile des Körpers getroffen, so ist der betreffende Spieler abgeworfen. Wird der Ball gefangen, so gelten dieselben Spielregeln wie beim Medizinball.

Schiedsrichter.

Das Spiel beginnt mit dem Hochwurf des Balles durch den Schiedsrichter über die Mittellinie des Spielfeldes. Viele zweifelhafte Bälle (Erdball usw.) erfordern schnelle, klare Entscheidungen. Stehen dem Schiedsrichter Linienrichter zur Seite, so entscheidet der Schiedsrichter, falls er nicht selbst beobachten konnte, auf Grund der Angaben der Linienrichter.

Bei Wettspielen *müssen* mindestens zwei Linienrichter zur Verfügung stehen.

Grenzball.

Zwei Mannschaften versuchen — wie beim Kampfball —, den Ball durch das gegnerische Tor zu bringen. Beim Grenzball darf mit dem Ball nicht gelaufen werden. Trotzdem muß es aber schnell gespielt werden; denn ohne Schnelligkeit keine Überraschung des Gegners, und ohne Überraschung kein Torerfolg. Das Spielfeld kann beliebig groß sein, es richtet sich nach dem Gelände und der Anzahl der Spieler.

Einer Spielstärke von sechs bis zehn Spielern dürfte eine Spielfeldgröße von 40—50 mal 80—100 m entsprechen. Bei stärkeren Mannschaften ist das Spielfeld entsprechend zu erweitern.

Die Aufstellung einer Mannschaft erfolgt in zwei Linien; die erste hat die ganze Breite des Spielfeldes abzudecken, die zweite, halb so stark wie die vordere Linie, stellt sich auf Lücke der ersten auf und deckt das Spielfeld in der Tiefe nach dem eigenen Tor zu ab

Die Mannschaften versuchen nun, durch hohes Werfen über die Tiefengliederung des Gegners hinweg oder durch die Lücken seiner Aufstellung hindurch Gelände in Richtung auf das feindliche Tor zu gewinnen. Das Vordringen des Gegners sucht die andere Partei durch Anschlagen oder Fangen und dann durch Zurückwerfen des Balles zu verhindern. Wird der Ball angeschlagen, aber nicht aufgehalten, so wird er von der Stelle, wo er zuerst berührt worden war, geworfen. Der Ball darf dabei dem Spieler, der ihn von der Berührungsstelle werfen will, von seinen Mitspielern zugeworfen werden

In welcher Reihenfolge die Spieler innerhalb ihrer Mannschaft werfen, ist gleichgültig. Grundsätzlich wirft immer der Spieler, der den Ball am schnellsten erreichen kann.

Wird der von der Gegenpartei geworfene Ball aufgefangen, so darf der Fänger drei Schritt vorspringen und den Ball von dem neuen Standort werfen.

Eine Behinderung des Werfers ist unzulässig, der Gegner darf nur bis auf vier Schritt an den Werfenden herangehen.

Überschreitet der Ball die Spielgrenzen, so wirft die Gegenpartei von der Stelle, wo der Ball hinausgegangen ist.

Ein Tor ist dann erzielt, wenn der Ball frei, ohne Berührung durch den Gegner, die Torlinie passiert.

Das Spiel kann ebenso wie das Kampfball- und Völkerballspiel mit dem Hohlball gespielt werden.

Handballschule.

Der Spielgedanke, der dem Handball zugrunde liegt, ist bekannt. Es kämpfen zwei Mannschaften in Stärke von je 11 Mann miteinander, um den Ball in das Tor des Gegners zu werfen. Jede Mannschaft besteht aus 5 Stürmern, 3 Läufern, 2 Verteidigern und dem Torwart. Den Stürmern, die denen der gegnerischen Mannschaft gegenüberstehen, fällt die Aufgabe zu, die Reihen des Gegners durch gutes Zusammenspiel — Freistellen, Dreieckspiel — zu durchbrechen und den Angriff bis ins feindliche Tor zu tragen.

Die Hauptlast des Kampfes haben die Läufer zu tragen, die die Stürmer durch planmäßigen Aufbau des Spieles zu unterstützen und die Verteidiger durch Zerstörung des feindlichen Angriffs zu entlasten haben. Die beiden Verteidiger und der Torwart sind die letzten Stützen

der Mannschaft, an denen der feindliche Angriff zerschellen soll, wenn die eigenen Stürmer und Läufer überspielt sind.

Das Spiel hat den Vorteil, daß es den Oberkörper durch Werfen, Fangen, Bücken weitestgehend zur Mitarbeit zwingt. Erste Voraussetzung für ein gutes Handballspiel ist gute und sichere Ballbehandlung, die zweite gutes Zusammenspiel und Taktik, um die Reihen des Gegners durchbrechen zu können.

Hitlerjugend-Einheiten, die das Handballspiel erstmalig aufnehmen, müssen erst planmäßig mit ihren Spielern das Werfen und Fangen üben.

Bei den Würfen unterscheiden wir den

Schleuderwurf und den

Schlag- oder Kernwurf.

Der Schleuderwurf wird genau so ausgeführt wie der mit dem Medizinball (siehe Seite 56). Je stärker der Rumpfeinsatz erfolgt, desto weiter fliegt der Ball.

Der Schlag- oder Kernwurf wird wie der Wurf mit der Keule (siehe Seite 150) ausgeführt. Der Ball liegt in der flachen abgewinkelten Wurfhand und wird von hinten über den Kopf gezogen. Auch bei diesem Wurf wird der Körper eingesetzt. Beide Wurfarten werden bei dem Wurf auf das Tor angewandt.

Das Fangen erfolgt mit beiden Händen. Die Arme sind gestreckt und geben beim Fangen weich nach. Der Ball wird mit den Händen an den Körper herangezogen, der in den Hüften weich nachgibt. Bei hohen Bällen sind die Daumen außen, bei tiefen innen.

Werfen und Fangen im Stand.

Die Hitlerjungen werden in zwei Linien gegenüber aufgestellt, Entfernung etwa 10 m, Zwischenraum von Mann zu Mann etwa 2 bis 3 Schritt. Nun werfen sich die schräg gegenüberstehenden Hitlerjungen den Ball zu, der auf diese Weise durch die beiden Linien wandert. Der HJ.-Sportwart bestimmt die Wurfart sowie die Höhe, in der der Ball gefangen werden soll, z. B. Kernwurf, Fangen in Brusthöhe, dann Kopfhöhe, später Reich- oder Sprunghöhe. Dasselbe mit dem Schleuderwurf. Dann geht er zum Werfen und Fangen der tiefen Würfe in Hüft-, Knie- und Fußhöhe über. Allmählich wird die Entfernung auf 12 oder 15 m vergrößert oder der Sportwart läßt bei derselben Entfernung die Würfe schärfer ausführen. Anschließend wird das Fangen des springenden und das Aufnehmen des rollenden Balles geübt.

Es folgt das Laufen mit dem Ball. Der Hitlerjunge lernt das Aufstoßen des Balles, er darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Hand behalten und nicht weiter als 3 Schritte mit ihm laufen, ohne den Ball auf die Erde zu schlagen. Das Aufstoßen des Balles auf die Erde erfolgt halbrechts vorwärts, so daß beim Laufen der Ball immer handgerecht gefangen werden kann.

Beherrscht der Hitlerjunge das Werfen und Fangen im Stand und das Laufen mit dem Ball, so wird das Gehen und Zuspielen zu zweien und zu dritt geübt, anschließend erstmalig im Laufen. Es folgt dann das Werfen und Zuspielen im bewegten Dreieck, zuerst ohne Gegner, später mit einem Angreifer, der das Zuspiel stört.

Zwischendurch werden Zielwürfe auf das Tor mit Kern- und Schleuderwurf geübt, erst aus dem Stand, dann aus dem Laufen, später mit Zuspiel aus dem bewegten Dreieck ohne Gegner, dann mit einem Verteidiger usw.

Nach dem Erlernen der Ballbehandlung und dem Zusammenspiel geht der HJ.-Sportwart zum Angriff- und Abwehrspiel über. Er zeigt die Aufgaben jedes einzelnen Spielers: das Freistellen, das Abdecken und die Taktik des Angriffs. Am zweckmäßigsten zeigt er das an Hand des Eintorspieles.

Gespielt wird in der Hitlerjugend nach den Regeln des Reichsbundes für Leibesübungen.

Fußballschule.

Das Fußballspiel wird zur Zeit noch sehr wenig in der Hitlerjugend gepflegt. Die Erklärung hierfür liegt in der Schwierigkeit der Erlernung einer guten Ballbehandlung; diese ist z. B. beim Handball wesentlich leichter und schneller zu erlernen. Durch die Schwierigkeit der Ballbehandlung ist das Fußballspiel das an spannenden Kampfmomenten reichere und damit auch interessantere Spiel.

Wer in der Hitlerjugend das Fußballspiel erlernen will, muß mit dem planmäßigen Üben des Stoßens und Stoppens des Balles beginnen.

Gestoßen wird der Ball mit der Spitze, mit dem Spann und der Innen- und Außenseite des Fußes.

Gestoppt wird der Ball mit der Fußsohle, der Innen- und Außenseite des Fußes und mit dem Körper.

Zum Üben nehmen die Hitlerjungen in einem Kreis Aufstellung. In der Mitte steht der HJ.-Sportwart. Dieser bestimmt Stoß- und Stoppart, läßt sich den Ball von einem Hitlerjungen zuspielen, stoppt ihn und gibt ihn dann an den nächsten zurück, dieser stoppt und spielt ihn wieder dem Lehrer zu u. s. f. Der HJ.-Sportwart nimmt nach der Reihe alle Stoß- und Stopparten durch, vergrößert dann den Kreis oder läßt schärfer stoßen.

Um ein zielsicheres Stoßen zu erreichen, stellt der Übungsleiter in die Mitte des Kreises einen Pfosten, der von den Hitlerjungen mit dem Ball zu treffen ist.

Anschließend folgt das Laufen (Dribbeln) mit dem Ball über längere Strecken. Erschwert wird das Laufen mit dem Ball durch umspielen von im Gelände aufgestellten Fähnchen.

Später folgt das Zuspielen des Balles im Laufen, erst zu zwei Spielern, später zu mehreren bis zur vollzähligen Stürmerreihe. Erfolgt das Zuspielen schnell und sicher (sog. Paßspiel mit der Innenseite des Fußes), kann der HJ.-Sportwart Gegenspieler einsetzen, die das Zuspiel stören.

Große Bedeutung hat beim Fußball das Kopfspiel. Zum Erlernen des Kopfspieles stellen sich die Hitlerjungen wieder im Kreis auf, in der Mitte wieder der Übungsleiter, der den im Kreis stehenden Hitlerjungen den Ball durch Kopfspiel vor-, seit- oder rückwärts zuspielt, je nachdem er den Ball mit der Stirn oder den Seitenkanten des Kopfes „annimmt".

Erlernt werden muß auch das Ziehen des Balles über den Kopf. Der von vorn ankommende Ball wird aus der Luft auf den Spann des vorwärtsgeschwungenen und gestreckten Beines bzw. Fußes genommen und durch Hochreißen des Beines über den Kopf gezogen.

Beherrschen die Hitlerjungen die wichtigsten Grundlagen der Ballbehandlung, so geht man nun zum Spiel auf ein Tor über. Begonnen wird mit Torschüssen aus dem Stand (Entfernung etwa 12 bis 15 m), dann aus dem Laufen und schließlich aus dem Zuspiel erst ohne, dann mit Gegenspielern.

Sind so die Grundlagen gelegt, beginnt das Feldspiel mit Freistellen, Decken, der Taktik des Angriffs usw. Gespielt wird das Fußballspiel nach den Regeln des Reichsbundes für Leibesübungen.

II. Gymnastik ohne, mit und am Gerät.

Zweck: Die Gymnastik ohne, mit und am Gerät bezweckt die Lockerung der Gelenke, die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und je nach der Dauer der Übung auch die Kräftigung der inneren Organe. Die hierdurch erreichte planmäßige Durchbildung des ganzen Körpers ist die Grundlage für jede weitere körperliche Ausbildung. Alle Übungen sind unter dem Gesichtspunkt der Zweckmäßigkeit, der Einfachheit und der leichten Erlernbarkeit ausgesucht, so daß sie jeder Hitlerjunge — auch wenn er keinerlei Vorbildung besitzt — nach kurzem Üben ausführen kann.

Die Übungen ohne Gerät dienen
vorwiegend der Lockerung und Dehnung, teilweise auch der Kräftigung,
die Übungen mit Gerät
vorwiegend der Kräftigung, teilweise auch der Dehnung,
die Übungen am Gerät
vorwiegend der Dehnung und Kräftigung.

1. Die Übungen ohne Gerät.

Lehrweise: Eine kleine, aber richtig ausgewählte Anzahl von Übungen genügt für eine gute gymnastische Grundlage. Durch schlechte Ausführung der Übungen verlieren sie ihren Ausbildungswert. In jeder Übungsstunde soll die Gymnastik ohne Gerät kurz, aber durchgreifend sein. (Für zwei Stunden etwa 10 Minuten Übungen ohne Gerät.) Kein Hitlerjunge darf durch zu langes Üben überanstrengt werden. Weniger leistungsfähige Hitlerjungen sind vom HJ.-Sportwart oder Übungsleiter gesondert vorzunehmen.

Langsame und schnelle Ausführung der gymnastischen Übungen.

Die Übungen ohne Gerät lassen sich, je nachdem sie auf Grund ihrer Eigenart langsam oder schnell ausgeführt werden können, in zwei Gruppen einteilen. Bei den Übungen, die sich nur langsam ausführen lassen, wird die Dehnung bzw. Kräftigung der Muskeln am wirksamsten erreicht. Demgegenüber haben die Übungen, die schnell und häufig ausgeführt werden können, den Vorzug einer wirksamen Kräftigung der inneren Organe. Die richtige Ausführung der Übungen ist aber bei der schnellen Übungsart nicht leicht und es empfiehlt sich daher, bevor man zu der schnellen Gymnastik übergeht, erst einmal alle Übungen, sofern genügend Zeit für die gymnastische Ausbildung zur Verfügung steht, in der langsamen Ausführung durchzunehmen. Können alle Hitlerjungen die Übungen in der vorgeschriebenen Art und Weise ausführen, so übe man beide Übungsarten gleichmäßig nebeneinander.

Bei der schnellen Gymnastik wechseln die Arm-, Bein- und Rumpfübungen und bei diesen wiederum die Übungen im Stand, im Sitzen und in der Bodenlage in bunter Reihenfolge einander ab. Der Übergang von Übung zu Übung erfolgt blitzschnell, die Kommandos werden nur in Stichworten gegeben; die Einzelübung selbst wird je nach dem Charakter der Übung und der Gesamtdauer der schnellen Gymnastik etwa 4—6mal ausgeführt. Letztere ist, da die Ermüdung bei den weniger geübten Hitlerjungen frühzeitig eintritt, im Anfang auf etwa 2—3 Minuten zu beschränken. Mit fortschreitender Ausbildung läßt sich die Dauer durch öftere Wiederholung der einzelnen Übungen und durch die Hinzunahme aller geeigneten Übungen ausdehnen, doch dürfte im allgemeinen eine längere Übungsdauer als etwa 6—8 Minuten nicht angebracht sein, da für den geübten Hitlerjungen infolge Nachlassen der Kraft die genaue Ausführung der Übungen schwierig wird. Läßt die Schnelligkeit bei dem Übergang von Übung zu Übung merklich nach, so muß der Leiter abbrechen, um eine Überanstrengung der Teilnehmer oder aber die schlechte Ausführung der Übungen zu vermeiden.

Aufstellen zu den Übungen ohne Gerät.

Die Hitlerjungen treten je nach Stärke in Linie zu zwei, drei oder mehreren Gliedern an. Das Kommando zur Aufstellung zur Gymnastik lautet:

„Zur Gymnastik nach rechts (l.) X Schritte geöffnet! — Marsch! (Marsch-Marsch!)" oder „Auf Hitlerjunge Schulze nach rechts und links X Schritte geöffnet! — Marsch! (Marsch-Marsch!)" Auf dieses Kommando nimmt jeder Hitlerjunge von seinem Nebenmann nach rechts (bzw. nach links) X Schritte Zwischenraum. Die hinteren Glieder nehmen von ihrem vorderen Glied X Schritte Abstand und stellen sich auf Lücke.

Ausführungsart der Übungen, Ansagen und Vormachen durch den Leiter.

Auf den Befehl „Anfangen" beginnt der Hitlerjunge selbständig mit der Übung in zwangloser Form. Mit dem Befehl „Aufhören" beendet er die Übung und nimmt Seitgrätschstellung (Ausruhstellung) ein. Jede unbekannte Übung macht der HJ.-Sportwart vor.

Ausgangsstellungen.

Grundstellung: Fersen sind zusammengenommen, Füße bilden etwa einen rechten Winkel, lockere Armhalte (Fig. 18 u. 19).

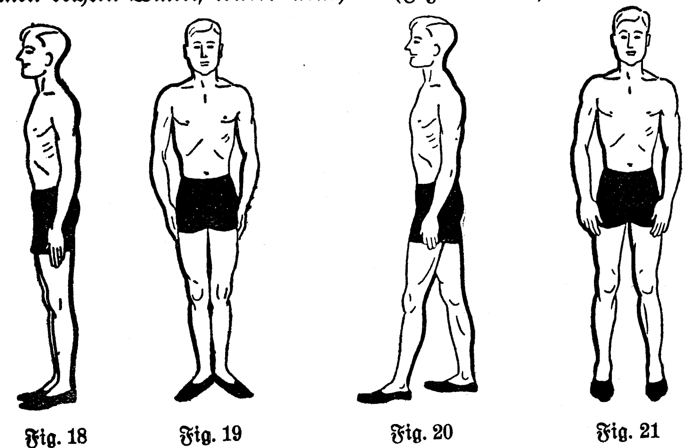


Fig. 18 Fig. 19 Fig. 20 Fig. 21

Seitgrätschstellung: Aus der Grundstellung wird das linke Bein einen Schritt seitwärts gestellt.

Schrittstellung: Aus der Grundstellung wird das linke oder rechte Bein einen Schritt vorgesetzt (Fig. 20).

Laufstellung: Aus der Grundstellung werden die Fersen soweit nach rechts und links auseinandergenommen, bis die Füße parallel zueinander stehen (Fig. 21).

Rückenlage: Aus dem Sitzen rollt der Körper nach hinten ab (Fig. 22).



Fig. 22

Bauchlage: Die Bauchlage wird entweder über die Rückenlage eingenommen oder dadurch, daß der Übende sich mit steifem Körper nach vornüber auf die gebeugten Arme bzw. Hände fallen läßt (Fig. 23).

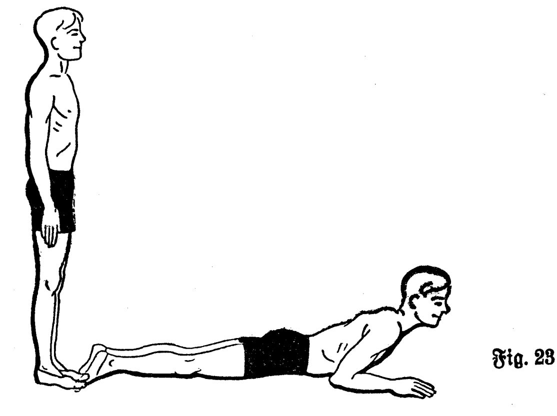


Fig. 23

Stützhockstellung: Hockstellung und Aufstützen der Hände auf den Boden, Knie zwischen den Armen (Fig. 24).

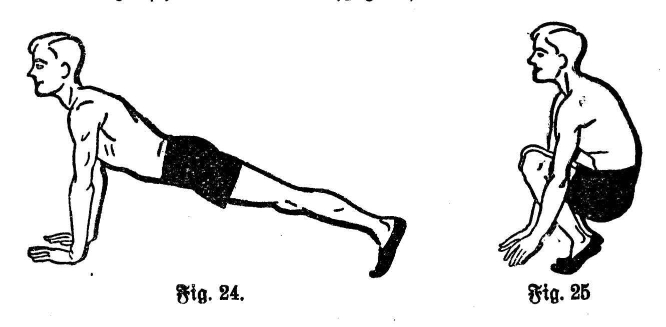


Fig. 24. Fig. 25

Liegestütz: Einnahme durch die Bauchlage oder Stützhockstellung (Fig. 25).

Armhalten.

Vorhalte: Die gestreckten Arme werden vorwärts bis Schulterhöhe gehoben, die Hände sind tadellos gestreckt, die Finger zusammengenommen, die Handflächen zeigen nach innen (Fig. 26).

Hochhalte: Die gestreckten Arme werden durch die Vorhalte bis zur Senkrechten gehoben, der Kopf ist zwischen den Armen, die Ellenbogen sind durchgedrückt, die Hände soweit wie möglich gestreckt, die Finger zusammengenommen, die Handflächen zeigen nach innen (Fig. 27).

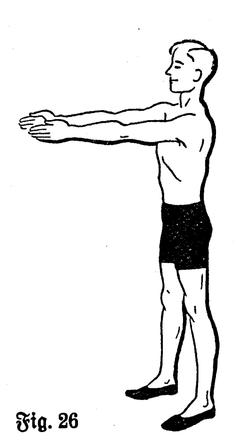


Fig. 26

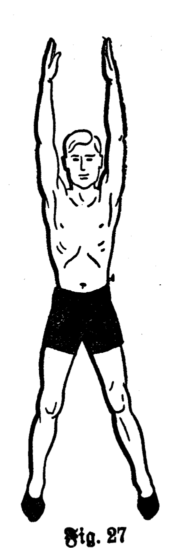


Fig. 27

Seithalte: Die gestreckten Arme werden seitwärts bis in Schulterhöhe gehoben, die Hände sind ausgestreckt (Handflächen nach unten) oder geballt (Fig. 28).

Nackenhalte: Die Hände werden im Nacken gefaltet, die Ellbogen sind scharf zurückgenommen (Fig. 29).

Rückenhalte: Die Hände werden auf dem Rücken gefaltet, die Ellenbogen sind scharf durchgedrückt, die Handballen zusammengenommen (Fig. 30).

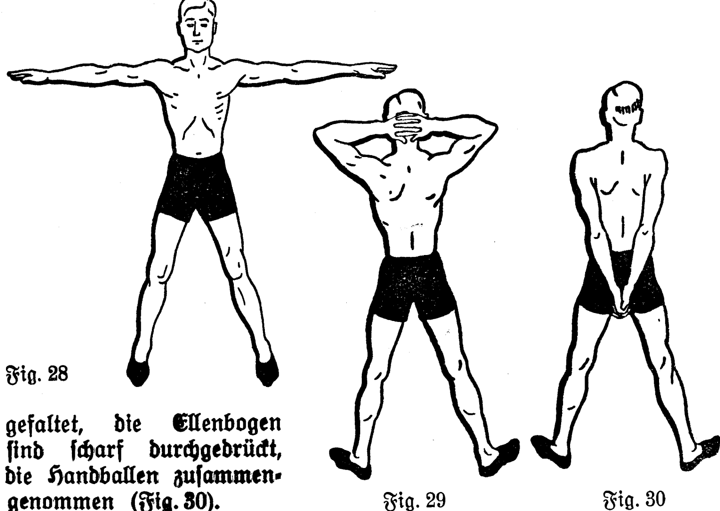


Fig. 28

Fig. 29

Fig. 30

Einteilung:

1. Übungen ohne Gerät

werden je nach ihrem Zweck unterschieden in:

a) vorwiegend Lockerungsübungen,
b) vorwiegend Dehnungsübungen,
c) vorwiegend Dehnungs- und Kräftigungsübungen,
d) vorwiegend Kräftigungsübungen.

a) Lockerungsübungen.

1. Schulterrollen.

Seitgrätschstellung, locker herabhängende Arme, Schultern vor- und rückwärts rollen.

Zweck: Lockerung der Schultergelenke.

2. Mühlkreisen (Fig. 31).

Seitgrätschstellung, ein Arm in Hochhalte, den anderen Arm locker herabhängen, aus dieser Stellung lockeres Kreisen der Arme vor- und rückwärts.

Zweck: Lockerung der Schultergelenke.

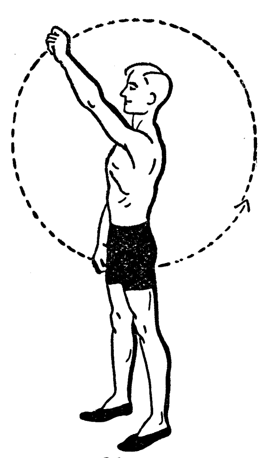


Fig. 31

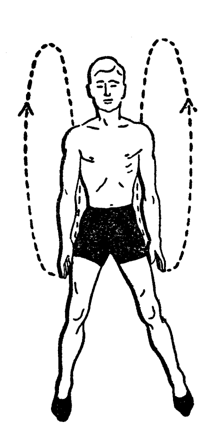


Fig. 32

3. Armkreisen (Fig. 32).

Seitgrätschstellung, Hochhalte, Armkreisen beider Arme, vorwärts, zu Beginn langsam, dann schneller. Die Arme kreisen seitwärts am Körper vorbei, nicht vor dem Körper. Dasselbe rückwärts.

Zweck: Lockerung der Schultergelenke.

4. Arme rückwärts-aufwärts schwingen (Fig. 33).

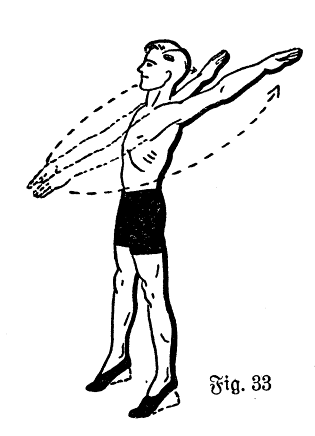


Fig. 33

Seitgrätschstellung, Arme vor der Brust kreuzen und locker schräg rückwärts-aufwärts schwingen mit gleichzeitigem Ballenstand.

Steigerung: Grundstellung, Schrägvorhalte, in der Ausgangsstellung Arme vor der Brust kreuzen und Rückspreizen eines Beines.

Zweck: Lockerung der Schultergelenke und Dehnung der Brustmuskeln.

5. Lockeres Rumpfkreisen.

Seitgrätschstellung, Hochhalte, lockeres Rumpfkreisen mit gebeugten Knien, Arme schwingen locker mit.

Zweck: Lockerung der Wirbelsäule und des Beckengürtels.

6. Lockeres Beinkreisen.

Laufstellung, locker herabhängende Arme, lockeres Beinkreisen mit leicht gebeugten Knien, abwechselnd rechts, links.

Zweck: Lockerung des Hüftgelenks.

b) Dehnungsübungen.

7. Rumpfbeugen vorwärts (Fig. 34).

a) Seitgrätschstellung, locker herabhängende Arme, Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern in der tiefsten Stellung, bis die Fingerspitzen bzw. die Handflächen den Boden berühren.

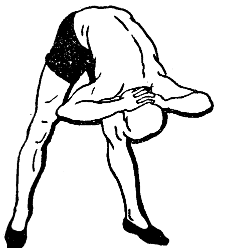
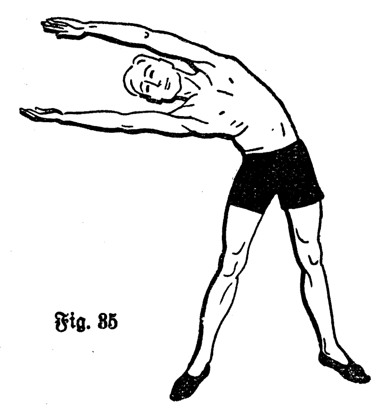


Fig. 34

Steigerung: Nackenhalte (Hochhalte), Grundstellung, Fassen der Fußgelenke, Vorfedern des Oberkörpers, bis der Kopf die Knie berührt.

b) Hochhalte, Rumpfbeugen vorwärts, schnelle Ausführung.

Zweck: Dehnung der Rücken- und Gesäßmuskeln und der Unterschenkelbeuger.


Fig. 35

8. Rumpfbeugen seitwärts (Fig. 35).

a) Seitgrätschstellung, locker herabhängende Arme, Rumpfbeugen nach rechts und links mit Nachfedern in der tiefsten Stellung.

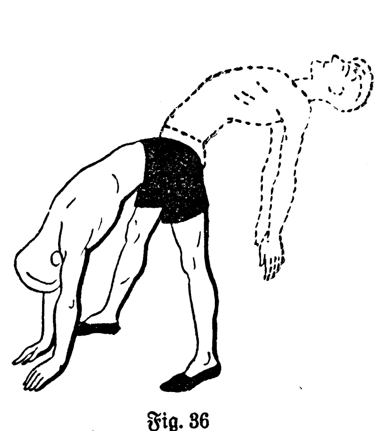
Steigerung: Nackenhalte, Hochhalte, ein Arm gebeugt über den Kopf, der andere gebeugt auf dem Rücken.

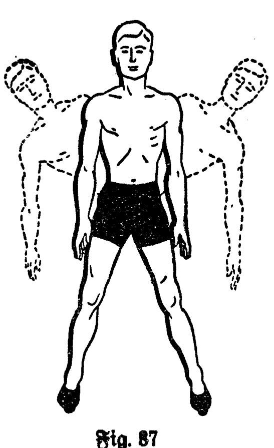
b) Rumpfbeugen seitwärts in einem Zuge von rechts nach links in schneller Zeitfolge.

Zweck: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln.

9. Rumpfbeugen vor-, rück- und seitwärts (Fig. 36 u. 37).

Seitgrätschstellung, locker herabhängende Arme, Vor-, Seit- und Rückwärtsbeugen mit Nachfedern bei jeder einzelnen Beugung.


Fig. 36


Fig. 37

Steigerung: Hochhalte, hier bleibt der Kopf stets zwischen den Armen.

Zweck: Dehnung der gesamten Rumpfmuskeln.

10. Rumpfdrehen (Fig. 38).

Seitgrätschstellung, Seithalte, Fäuste geballt, Knie scharf durchgedrückt, Arme zurückgenommen und in den Schultern festgestellt, ruckartiges Rumpfdrehen nach rechts und links (um die Wirbelsäule).

Zweck: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln.

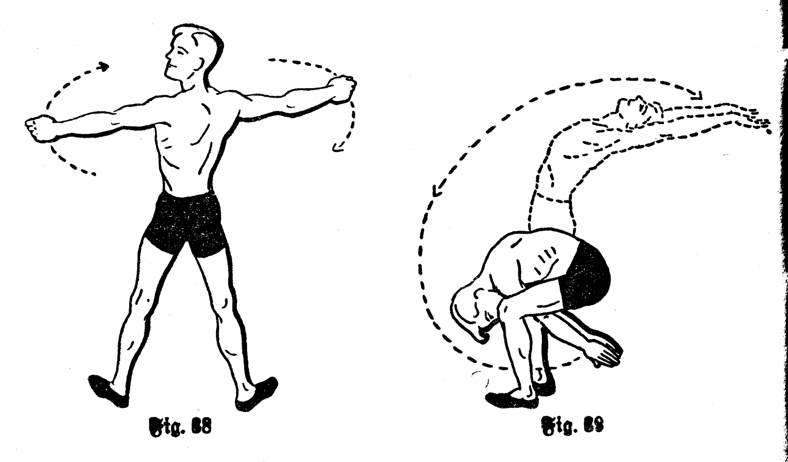


Fig. 38 Fig. 39

11. Hackübung (Fig. 39).

Seitgrätschstellung, Hochhalte, Fäuste zusammennehmen, Oberkörper vollkommen strecken und zurückbeugen, Ballenstand, Oberkörper ruckartig vorwerfen und beugen; die Arme schlagen durch die tief gebeugten Knie weit nach rückwärts, kräftig nachfedern.

Zweck: Dehnung der Rücken- und Bauchmuskeln.

12. Im Sitzen vorwärts beugen (Fig. 40).

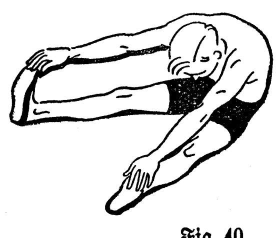


Fig. 40

a) Sitz mit gegrätschten Beinen, Umfassen der Fußsohlen mit den Händen mit gleichzeitigem Vorbeugen des Oberkörpers, Nachfedern in der tiefsten Beugung Die Beine bleiben gestreckt.

b) Sitz mit gegrätschten Beinen, Hochhalte, Beugung des Oberkörpers abwechselnd nach dem rechten und linken Bein zu mit Umfassen der jeweiligen Fußsohle mit beiden Händen, zwischen zwei Beugungen, jedesmal völlig aufrichten. Die Beine bleiben gestreckt

13. Zu zweit mit gegrätschten Beinen gegenübersitzen.

Fußsohle an Fußsohle, sich gegenseitig an den Händen fassen, Vor- und Rückwärtsbeugen des Oberkörpers sowie kreisförmige Bewegung ausführen, die Knie bleiben durchgedrückt, Arme gestreckt.

Zweck von 12 und 13: Dehnung der Rücken-, Gesäßmuskulatur und der Unterschenkelbeuger.

14. Hürdensitz (Fig. 41).

Sitz auf dem Boden, ein Bein nach vorn gestreckt, das andere im Knie gebeugt (Unterschenkel nach hinten) rechtwinklig seitwärts gespreizt, Hochhalte, Vorbeugen des Oberkörpers mit Umfassen der Fußsohle, Kopf bis auf das Knie des Unterschenkels vorbeugen, oder Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Drehen der dem vorgestreckten Bein entgegengesetzten Hüfte und Vorschwingen des betreffenden Armes, der andere Arm schwingt zurück, Knie durchdrücken, vorderen Fuß senkrecht stellen. Beine wechseln. (Die Übung ist nicht leicht auszuführen und kommt nur für Fortgeschrittene in Frage.)

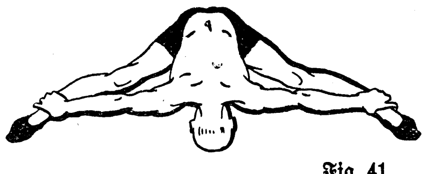


Fig. 41

Zweck: Dehnung der Anzieher und der Unterschenkelbeuger.

15. Im Sitzen Rumpfdrehen.

Sitz mit gegrätschten Beinen, Seithalte, Rumpfdrehen nach rechts und links mit Nachfedern.

Zweck: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln.

16. Aus der Rückenlage Zurückführen der gestreckten Beine über den Kopf (Fig. 42).

Rückenlage, Hochhalte. Beine gestreckt so weit über den Kopf schwunghaft zurückführen, bis die Fußspitzen den Boden berühren. Rückbewegung mit Vorbeugen des Rumpfes und einmaligem Nachfedern. Kopf bleibt zwischen den Armen.

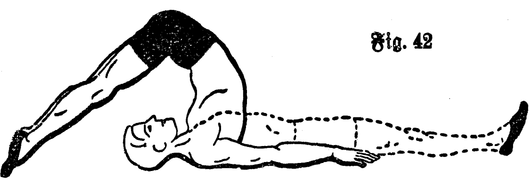


Fig. 42

Steigerung: Arme bleiben beim Zurückführen der Beine am Boden liegen.

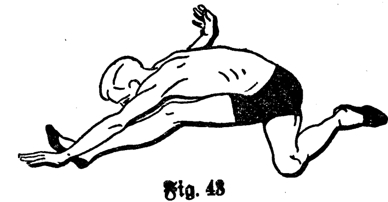
Zweck: Dehnung der auf der Rückseite des Körpers liegenden Muskeln.

17. Erweiterte Seitgrätschstellung (Fig. 43).

a) Seitgrätschstellung, Arme locker am Körper, Seitgrätschstellung erweitern, in der tiefsten Stellung in die erweiterte Schrittstellung drehen, der vordere Fuß (auf Hacken) und der Oberkörper drehen in die neue Front.

Steigerung: Seithalte.

b) In der erweiterten Seitgrätschstellung Fassen der Fußgelenke mit den Händen, Rumpfbeugen vorwärts unter gleichzeitigem Anziehen der Arme.


Fig. 43

Zweck a): Dehnung der Anzieher und Unterschenkelbeuger.
Zweck b): Dehnung der Anzieher, der Rücken- und Gesäßmuskeln und Unterschenkelbeuger.

18. Erweiterte Schrittstellung (Fig. 44).

Die Schrittstellung in der Weise erweitern, daß das hintere Knie den Boden berührt und das vordere Bein so weit wie möglich mit durchgedrücktem Knie nach vorn gestreckt wird. In dieser Stellung Rumpfbeugen vorwärts, Hände zur Unterstützung auf den Boden setzen oder mit ihnen die vordere Fußsohle umfassen. Beine wechseln.


Fig. 44

Zweck: Dehnung der Gesäßmuskeln und der Unterschenkelbeuger.

19. Schnelle, tiefe Kniebeuge auf ganzer Sohle (Fig. 45).

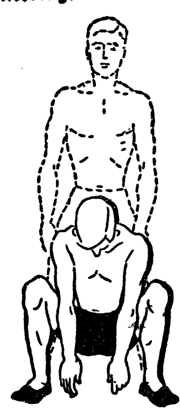
Seitgrätschstellung, locker herabhängende Arme, schnelles Kniebeugen auf ganzer Sohle mit Nachfedern, Arme fallen beim Beugen vollständig entspannt zwischen die Knie, hörbar ausatmen beim Beugen, langsames Aufrichten.

Zweck: Dehnung der Streckmuskulatur der Beine.

20. Beinspreizen vor-, seit- und rückwärts (Fig. 46).

Grundstellung, Nackenhalte, Beinspreizen vor- und rückwärts, rechts und links mit durchgedrückten Knien und ausgestreckten Fußspitzen.

Zweck: Dehnung der Gesäßmuskeln, der Unterschenkelbeuger und der Anzieher.


Fig. 45

21. Anhocken eines Oberschenkels zur Brust (Fig. 47).

Grundstellung, Anhocken des Oberschenkels mit Nachhelfen der Hände durch Umfassen des unteren Schienbeines, rechts und links.

Zweck: Dehnung der Gesäßmuskeln und des Unterschenkelbeugers.

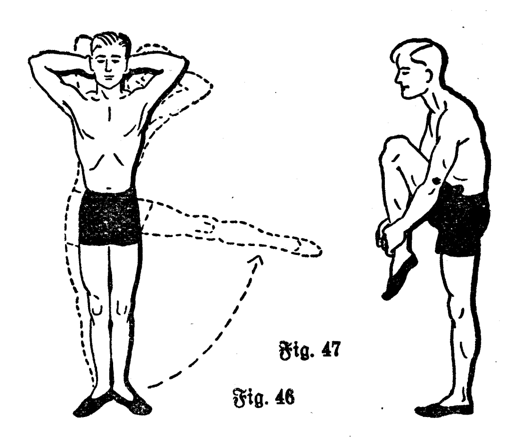


Fig. 46 Fig. 47

22. Strecken beider Beine aus der Stützhockstellung unter Anheben des Gesäßes (Fig. 48 u. 49).



Fig. 48

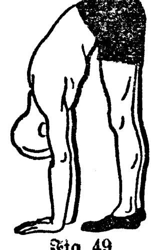


Fig. 49

Stützhockstellung, Strecken beider Beine unter Anheben des Gesäßes, ohne daß die Füße ihren Platz verlassen. Hände bleiben auf dem Boden.

Zweck: Dehnung der Unterschenkelbeuger.

23. Arme rückwärts schlagen (Fig. 50 u. 51).

Seitgrätschstellung, Arme gebeugt in Schulterhöhe, Ellbogen außen, Hände vor der Brust, Ellbogen waagerecht rückwärts schlagen, abwechselnd gebeugte und gestreckte Arme.

Zweck: wie bei 5. und Dehnung des Brustkorbes.

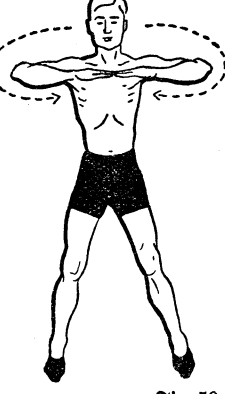


Fig. 50

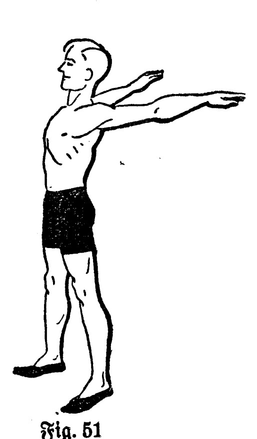


Fig. 51

c) Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

24. Rumpfsenken vorwärts (Fig. 52).

Seitgrätschstellung, Hochhalte, Rumpfsenken vorwärts mit hohlem Kreuz.

Steigerung: **Nackenhalte.**

Zweck: Dehnung der Gesäßmuskeln und der Unterschenkelbeuger, Kräftigung der Rückenmuskeln.

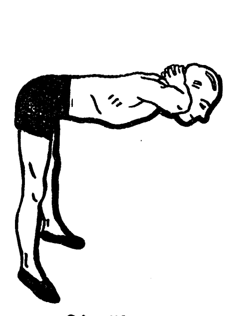


Fig. 52

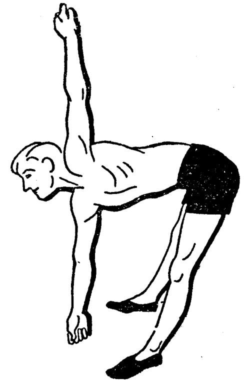


Fig. 53

25. Aus dem Rumpfsenken — Rumpfdrehen (Fig. 53).

Seitgrätschstellung, Fäuste ballen, Rumpf senken bis zur Waagerechten, Arme in den Schultern feststellen. Ruckartiges Rumpfdrehen nach rechts und links.

Zweck: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln, Kräftigung der Rückenmuskeln.

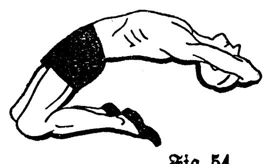


Fig. 54

26. Im Knien Oberkörper rückwärts beugen (Fig. 54).

Knie handbreit geöffnet, Unterschenkel gleichlaufend gestellt, Fußspitzen ausgestreckt. Arme hängen locker herunter oder fassen die Rückseite der Oberschenkel. Rückbeugen des Oberkörpers mit hohlem Kreuz. In der tiefsten Stellung Nachfedern, Aufrichten mit hohlem Kreuz und mit nach vorn durchgeschobenen Hüften; nach vornüber fallen und auf dem Oberkörper entspannt abrollen. (Die Übung ist nicht leicht auszuführen und kommt nur für Fortgeschrittene in Frage.)

Steigerung: **Nackenhalte, Hochhalte.**

Zweck: Dehnung der gesamten auf der Vorderseite des Körpers liegenden Muskulatur und Kräftigung der Hüftmuskeln.

27. Auf- und Abrollen des Oberkörpers in der Rückenlage (Fig. 55).

Rückenlage, Tiefhalte (Hilfestellung gibt Gegendruck auf den Füßen). **Aufrollen des Oberkörpers: zuerst verläßt der Kopf, dann die Schultern und zuletzt der Rücken den Boden.** Fortgeschrittene führen die Übung ohne Hilfestellung aus.

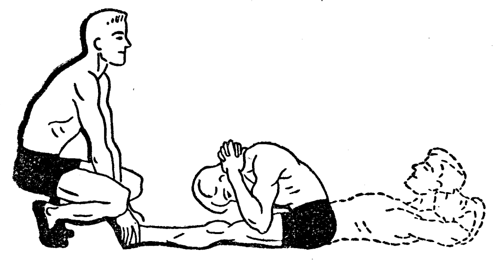


Fig. 55

Steigerung: Nacken- und Hochhalte; bei der Hochhalte den Kopf stets zwischen den Armen lassen, beim Aufrollen nachfedern.

Zweck: Kräftigung der Bauchmuskeln, Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskeln sowie der Unterschenkelbeuger.

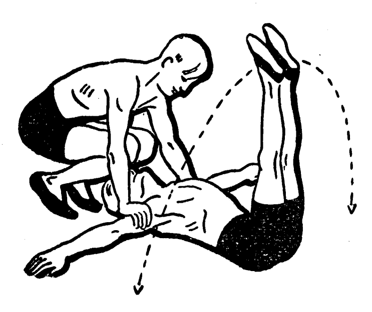


Fig. 56

28. Heben und Seitwärtssenken der Beine in der Rückenlage (Fig. 56).

Rückenlage, Seithalte, Handflächen auf dem Boden. Heben beider Beine bis zur Senkrechten, Senken der geschlossenen und gestreckten Beine nach rechts und links bis auf den Boden, Hilfestellung gibt Gegendruck auf den Oberarmen; langsam beginnen, dann Bewegung schneller ausführen. Steigerung: Nackenhalte.

Zweck: Kräftigung und Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

29. Schaukelbewegung (Fig. 57).

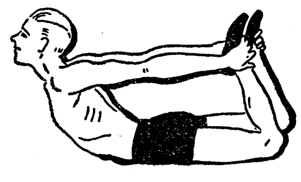
Bauchlage, Rückenhalte, Oberkörper ruckartig hochreißen, anschließend die gestreckten, geschlossenen Beine; dann die beiden

Fig. 57

Bewegungen nacheinander mit hohlem Kreuz ausführen, wodurch die Schaukelbewegung entsteht.

Zweck: Kräftigung der Rückenmuskeln, Dehnung der Muskulatur auf der Vorderseite des Körpers.

30. Hochziehen des Oberkörpers in der Bauchlage (Fig. 58).


Fig. 58

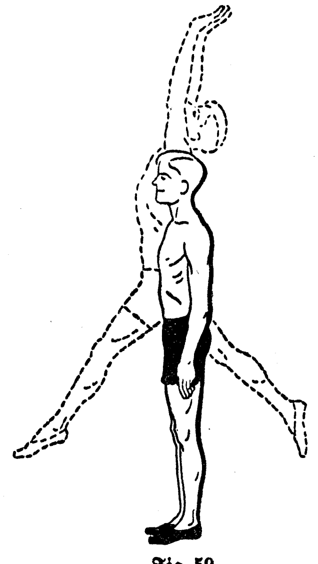
Bauchlage, Fassen der Fußgelenke mit den Händen, Hochziehen des Oberkörpers durch Abdrücken der Unterschenkel. (Die Übung kommt wegen der schwierigen Ausführung nur für Fortgeschrittene in Frage.)

Zweck: Dehnung der Brust- und Bauchmuskeln, Lockerung der Wirbelsäulengelenke, Kräftigung der Unterschenkelstrecker.

31. Hochspringen mit Seitspreizen der Beine und Seithochschlagen der Arme.

Grundstellung, Arme hängen locker am Körper, Hüpfen auf beiden Beinen, Hochspringen mit Seitspreizen der gestreckten Beine und Seithochschlagen der Arme bis über den Kopf. Arme werden beim Niedersprung in die Ausgangsstellung zurückgeführt, die Beine springen in die Grundstellung zurück.

Zweck: Dehnung der seitlichen Anzieher, Kräftigung der seitlichen Abzieher, Kräftigung der Fußgelenke.


Fig. 59

32. Hochspringen mit Vor- und Rückwärtsspreizen der Beine (Fig. 59).

Hochspringen aus der Grundstellung mit Vorspreizen des einen und Rückspreizen des anderen Beines und Vorhochschwingen der Arme bis über den Kopf und Zurückspringen in die Grundstellung.

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke, der Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Beuger.

33. Hochspringen mit Vorhochschwingen der Arme und Vorschwingen der Hüften (Fig. 60).

Grundstellung mit zusammengenommenen Füßen, Arme lang am Körper, Hochspringen mit Vorhoch-

schwingen der Arme bis zur Hochhalte und Vorschwingen der Hüften, Hohlmachen des Kreuzes. Beine bleiben gestreckt.

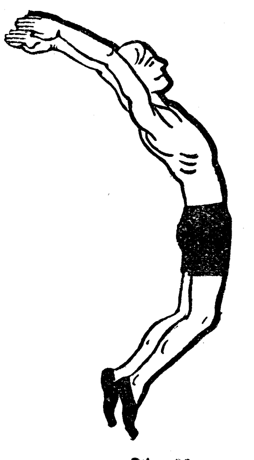


Fig. 60

Steigerung: Statt Vorhochschwingen der Arme Anschlagen der Hände an die Füße.

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke und Wadenmuskulatur, Dehnung von Brust- und Bauchmuskulatur.

34. Armstoß (Fig. 61 u. 62).

Seitgrätschstellung, Arme angewinkelt. Hände in Schulterbreite und Kinnhöhe, Unterarme zeigen schräg nach oben, die Fäuste sind geballt, Faustrücken zeigen nach außen, abwechselndes Vorstoßen — Faustrücken werden nach oben gedreht — Vorschwingen der Hüfte, ganze Kraft in den Stoß hineinlegen, Bewegung erst langsam, dann schneller ausführen.

Zweck: Schnelligkeitsübung der Armmuskulatur und Vorübung für den geraden Armstoß.

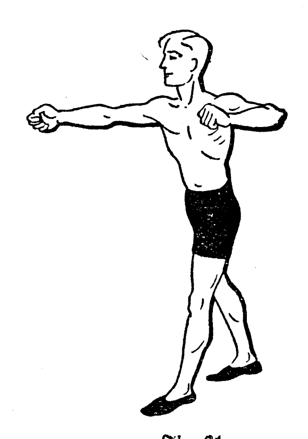


Fig. 61

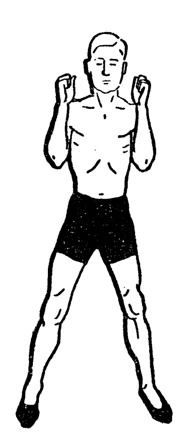


Fig. 62

d) Kräftigungsübungen.

35. Im Knien vorwärts senken (Fig. 63).

Knie handbreit öffnen, Nackenhalte, Oberkörper senken mit hohlem Kreuz und vorschieben, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Hilfestellung gibt Druck auf den Fersen.

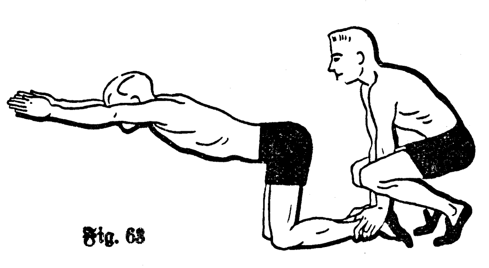


Fig. 63

Steigerung: Hochhalte.

Zweck: Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskeln und der Unterschenkelbeuger.

36. In der Tiefkriechstellung Vorschieben und Zurückziehen des Rumpfes (Fig. 64).

Aus dem Knien, Arme in Hochhalte, in die Tiefkriechstellung gehen durch Rumpfsenken und Aufsetzen der Hände auf den Boden bei gestreckten Armen; Oberschenkel stehen senkrecht, Kreuz ist hohl. Vorschieben des Oberkörpers unter Beugen der Arme, Heben des Rumpfes bis zur Waagerechten, Durchstrecken der Arme (hohles Kreuz) und Zurückschieben bis zur Ausgangsstellung usw.

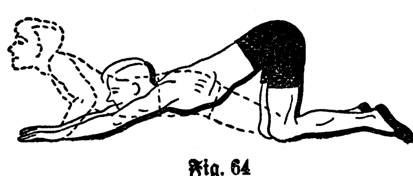


Fig. 64

Zweck: Kräftigung der Arme und der Rückenmuskeln.

37. Im Sitzen Heben der gestreckten Beine (Fig. 65).

Sitz auf dem Boden. Heben der gestreckten Beine ein bis zwei Fuß hoch über den Erdboden. In dieser Stellung Gleichgewicht ausbalancieren und Anziehen und Strecken der Unterschenkel, Arme in Vorhalte.

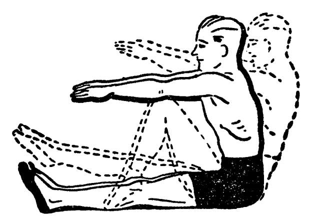


Fig. 65

Zweck: Kräftigung der Bauchmuskeln und der Unterschenkelstrecker.

38. Heben und Senken des Oberkörpers in der Rückenlage (Fig. 66).

Rückenlage, Nackenhalte, Hilfestellung gibt Gegendruck auf den Füßen. Heben des Oberkörpers, zuerst verläßt der Rücken den Boden, dann die Schultern und zuletzt der Kopf. Beim Senken berühren zuerst der Kopf, dann die Schultern und zuletzt der Rücken den Boden; während des **Senkens oder Hebens nachfedern mit dem** Oberkörper. (Die Übung ist nicht leicht auszuführen und kommt nur für Fortgeschrittene in Frage.)

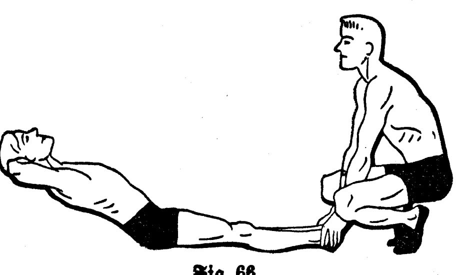


Fig. 66

S t e i g e r u n g : Hochhalte, hierbei bleibt der Kopf stets zwischen den Armen, nach dem Heben vorfedern mit hohlem Kreuz.

Zweck: Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskeln.

39. Kreisen der geöffneten Beine in der Rückenlage.

Rückenlage, Nackenhalte, Ellenbogen auf dem Boden, Kreisen des linken Beines ellipsenförmig nach links, des rechten Beines nach rechts.

S t e i g e r u n g : Geschlossene Beine, Seithalte.

Zweck: Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur.

40. Beinschlagen in der Rückenlage.

Rückenlage, Nacken- oder Seithalte mit Handflächen nach unten, wiederholtes Schlagen der gestreckten Beine ohne den Boden zu berühren; langsam beginnen, Schnelligkeit steigern.

Zweck: Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur.

41. Nackenstand, Radfahrtretbewegung (Fig. 67).

Rückenlage, Nackenstand, Unterarme bringen durch Stütz im Rücken oder am Gesäß den Körper in senkrechte Stellung, dann langsame Radfahrtretbewegung, Schnelligkeit allmählich steigern.

42. Brücke (Fig. 68).

Rückenlage, den Körper so herauswölben, daß er auf der Stirn und den leicht geöffneten Füßen ruht. Die Unterschenkel stehen senkrecht, die Hände werden anfangs zur Unterstützung neben dem Kopf auf den Boden aufgesetzt, bei fortschreitender Übung über der

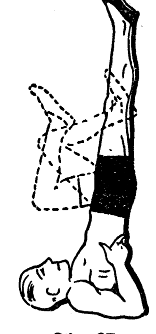
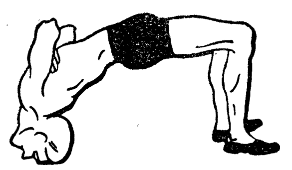


Fig. 67

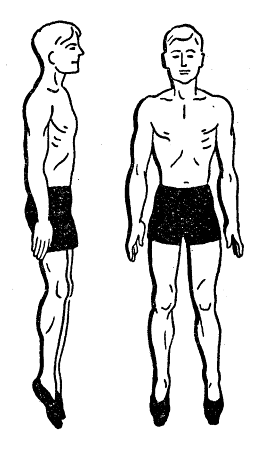
Brust gekreuzt. (Die Übung kommt wegen ihrer schwierigen Ausführung nur für Fortgeschrittene in Frage.)

Zweck: Kräftigung der Nacken- und Rückenmuskulatur.



Links: Fig. 68

Rechts: Fig. 69



43. Fersenheben und -senken und Hochspringen (Fig. 69).

Laufstellung, locker herabhängende Arme, Fersen heben und senken, anschließend auf den Ballen wippen, dann leichtes Hochspringen aus den Fußgelenken mit durchgedrückten Knien und anschließendem Hochspringen aus der Hockstellung mit Anziehen der Knie zur Brust und Niederspringen in die Hockstellung.

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke, der Waden- und Oberschenkelmuskulatur.

44. Hüpfen auf einem Bein, Kreisen und Schwingen mit dem anderen (Fig. 70 u. 71).

Fig. 71

Laufstellung, locker herabhängende Arme, Knie durchgedrückt, Hüpfen auf einem Bein, Kreisen und Vor- und Rückwärtsschwingen mit dem anderen, abwechselnd rechts und links

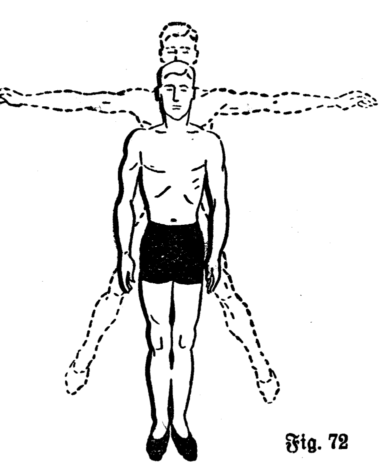
Fig. 70

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke und der Wadenmuskulatur.

45. Hüpfen aus der Grundstellung in die Seitgrätschstellung und umgekehrt (Fig. 72).

Aus der Grundstellung — Arme locker am Körper — in die Seitgrätschstellung hüpfen mit gleichzeitigem Seithochschlagen der Arme bis in Schulterhöhe oder bis über den Kopf und zurück.

Steigerung: Beim Sprung in die Grundstellung in die tiefe Kniebeuge gehen mit Vorhalte der Arme.

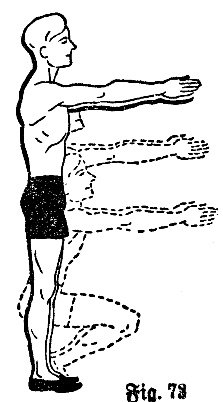

Fig. 72

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke und der Wadenmuskulatur

46. Schnellauf auf der Stelle.

Laufstellung, Arme in den Ellenbogen angewinkelt, Muskulatur entspannt. Laufbewegung langsam einleiten durch Heben der Fersen und Nachgeben in den Knien, Arme schwingen leicht mit, Bewegung verstärken durch leichtes Anheben der Knie, stärkeres Mitschwingen der Arme, übergehen zur schnellsten Tretbewegung. Knie so hoch wie möglich reißen, starke Mitarbeit der Arme, Oberkörper vornüberneigen.

Zweck: Kräftigung der Fußgelenke, der Wadenmuskeln und der Oberschenkelmuskulatur.


Fig. 73

47. Langsame Kniebeuge (Fig. 73).

Grundstellung, Vorhalte, Fersenheben, langsames Kniebeugen mit stetem 6—8maligem Federn in den Knien, Hacken bleiben zusammen, Oberkörper ist aufgerichtet, langsame Rückenbewegung mit wieder 6—8maligem Federn.

Zweck: Kräftigung der Wadenmuskeln und der Unterschenkelstrecker.

48. In der Stützhockstellung Beinstrecken und Anhocken (Fig. 74).

Stützhockstellung, Rückstrecken und Anhocken eines Beines, abwechselnd rechts und links, anschließend beider Beine.

Zweck: Kräftigung der Oberschenkelheber.

49. Armbeugen und -strecken im Liegestütz vorlings.

Liegestütz vorlings, Arme langsam beugen und strecken; der Körper ist hierbei vollständig gestreckt.

S t e i g e r u n g : Aufstützen der Hände auf den Fingerspitzen und Beine in Seitgrätschstellung.

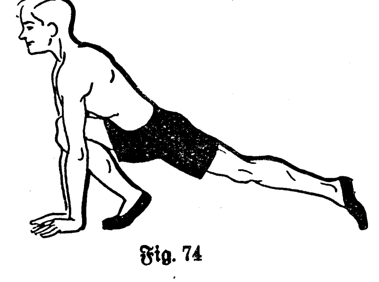


Fig. 74

Zweck: Kräftigung der Arme und Finger, Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

50. Kopfstand, Herausheben zum Handstand (Fig. 75).

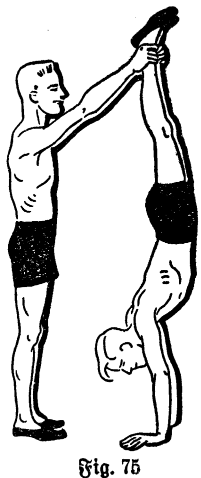


Fig. 75

Schrittstellung, Aufsetzen des Kopfes und der Hände auf den Boden, Hilfestellung steht gegenüber, Kopfstand und Herausheben zum Handstand durch Strecken der Arme und Rückbewegung in den Kopfstand; Hilfeleistung hält an den Füßen das Gleichgewicht aufrecht.

Zweck: Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur.

2. Übungen mit Gerät.

Zweck: Vorwiegend Kräftigung, teilweise auch Dehnung der Muskulatur.

Lehrweise: Bei jeder Übung ist darauf zu achten, daß möglichst der ganze Körper mitarbeitet.

Die Häufigkeit der Ausführung der einzelnen Übung hängt von dem Grad der Leistungsfähigkeit der betreffenden Hitlerjungen ab. Beim Üben muß immer das Wohlgefühl der Spannkraft vorherrschen, nie darf der Hitlerjunge eine Überanstrengung (Kopfschmerzen, Übelkeit usw.) verspüren.

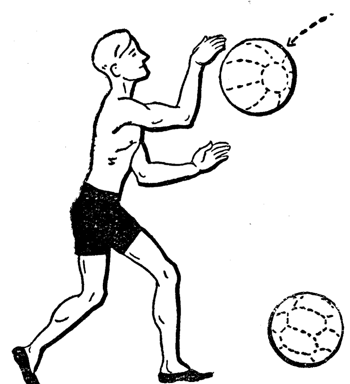
Fehlen die Geräte, so können der Medizinball durch einen behelfsmäßigen, selbstangefertigten Stoffball und die Kugel durch Steine ersetzt werden.

Einteilung: Zu den Übungen mit Gerät gehören Medizinball-, Kugel- und Baumstammübungen. Weitere wertvolle Übungen mit Rundgewicht, Hantel, Hammer und Wurfgewicht werden wegen der Anschaffungsunkosten und der teilweise bestehenden Schwierigkeit ihrer Anwendung in Hallen und auf Sportplätzen nicht berücksichtigt.

a) Medizinballübungen.

1. Fangen des Balles (Fig. 76).

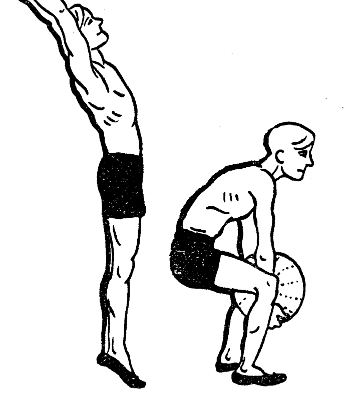
Bei dem Fangen des Balles sind Brust und Unterleib vor allzu hartem Aufprallen zu schützen. Der Oberkörper ist etwas vorgeneigt und einer der Arme so vor die Brust geschoben, daß der Unterarm ungefähr in einem rechten Winkel zum Oberarm gerade nach vorne zeigt. Anfänger ballen, um Fingerverletzungen zu vermeiden, die Daumen nach innen. Der Ball wird nun in dem vom Unter- und Oberarm gebildeten Winkel aufgefangen, der freie Arm von oben auf den Ball gelegt, so daß er seitlich nicht abgleiten kann. Auf diese Weise kann auch der am kräftigsten geworfene Ball gefangen werden, ohne daß irgendwelche Verletzungen zu befürchten sind.


Fig. 76

2. Medizinball mit beiden Händen rückwärts über den Kopf werfen und fangen (Fig. 77).

Die Hitlerjungen stellen sich in 2 Gliedern mit etwa 2 Schritt Zwischenraum und in einer Entfernung von etwa sechs bis acht Schritt gegenüber auf.

Die Werfer stehen in Seitgrätschstellung und drehen den Fängern den Rücken zu; sie fassen den Ball mit beiden Händen, holen mit leichter Rumpf- und Kniebeuge Schwung und werfen den Ball mit scharfer


Fig. 77

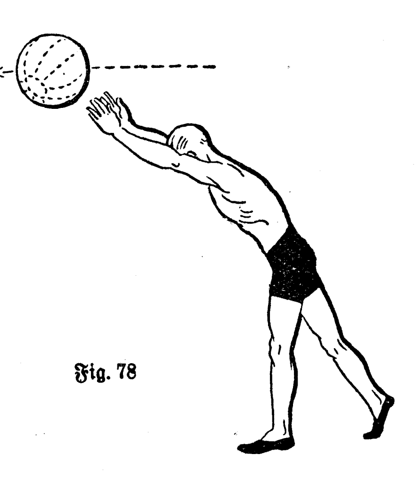
Körperstreckung bis in die Fußspitzen rückwärts über den Kopf; der Ball darf nicht zu lange festgehalten werden, da er sonst nach hinten unten gerissen wird. Die Werfer müssen mit den Füßen feststehen, dürfen nicht springen und den Rumpf nicht überdehnen; die Arme bleiben gestreckt.

Zweck: Kräftigung der Rücken- und Armmuskeln, Dehnung der Bauch- und Brustmuskeln.

3. Medizinball mit beiden Händen aus der Schrittstellung vorwärts über den Kopf zuwerfen und fangen (Fig. 78).

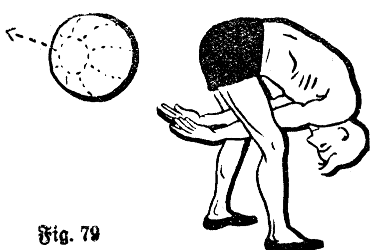
Die Hitlerjungen stehen sich bei dieser Wurfart 4—6 Schritt gegenüber. Schrittstellung, Hochhalte. Durch Rückbeugen des Oberkörpers holt der Hitlerjunge Schwung und wirft dann den Ball mit ruckartigem Vorwerfen des Oberkörpers nach vorn unten dem gegenüberstehenden Hitlerjungen in Brusthöhe zu. Wichtig ist bei dieser Wurfart die Mitarbeit des Oberkörpers, da sonst der Ball lediglich mit den Armen geworfen wird.

Zweck: Kräftigung der Bauch-, Brust- und Armmuskulatur, Dehnung der Rückenmuskeln.


Fig. 78

4. Medizinball rückwärts durch die Beine werfen und fangen (Fig. 79).

Seitgrätschstellung. Der Oberkörper beugt sich tief nach unten und die Arme schwingen soweit wie möglich mit nach hinten durch die Beine. Schwieriger wird die Ausführung der Übung aus der Hochhalte mit gleichzeitigem Ballenstand; hierbei ist darauf zu achten, daß der Ball beim Durchschwingen durch die Beine nicht auf den Boden aufschlägt. Der Partner steht mit dem Rücken dem Werfer in einer Entfernung von 4—8 Schritt gegenüber. Er dreht sich mit Oberkörper und Händen dem Werfer zu und führt den Ball nach dem


Fig. 79

Fang sofort in die Hochhalte; nach einer Pause von 1 bis 2 Sekunden beginnt von hier aus der neue Wurf.

Zweck: Dehnung von Nacken-, Rücken- und Gesäßmuskeln.

5. Medizinball stoßen, rechts und links (Fig. 80 u. 81).

Mit dem Üben des Medizinballstoßens (und -schleuderns) verbindet man von vornherein die richtige Mitarbeit des Körpers. Wenn hier-

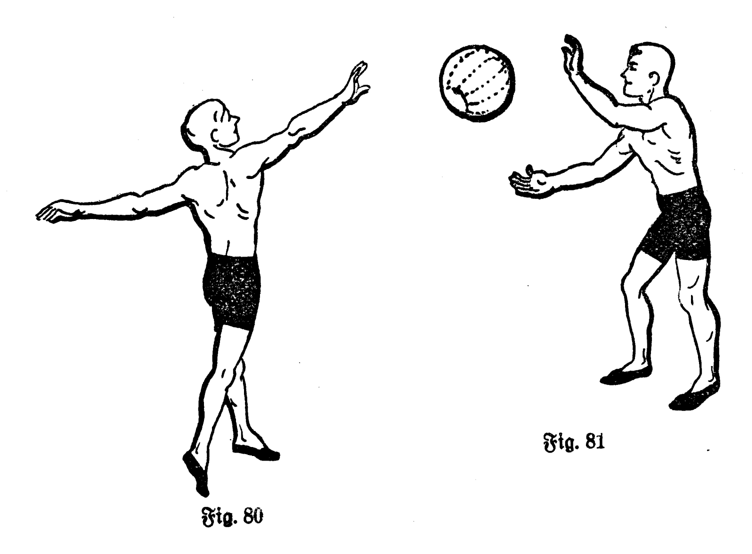


Fig. 80

Fig. 81

mit auch das eigentliche Gebiet der Gymnastik verlassen und zur allgemeinen Wurftechnik übergegangen wird, so ist diese Vorarbeit für die spätere Erlernung aller Wurfarten von großer Bedeutung.

Der Körper steht seitlich zur Stoßrichtung, d. h. beim rechtshändigen Stoß zeigt die linke Schulter in die Stoßrichtung. Die Beine nehmen Seitgrätschstellung ein; der linke Fuß wird hierbei um eine Fußlänge zurückgestellt, so daß linke Fußspitze und rechte Ferse in einer Höhe stehen. Beide Knie sind gebeugt, das Körpergewicht ruht auf dem rechten (Stoß-) Bein, der Körper ist vornübergeneigt, der Rücken gekrümmt, die Muskulatur locker und entspannt. Der Ball wird von der stark abgewinkelten Hand, deren Finger gespreizt zum Kopf hinzeigen, in Schulterhöhe gehalten. Der Stoßarm zeigt in Stoßrichtung. Die linke Hand liegt locker von oben auf dem Ball und dient beim Wurf zur Führung des Balles.

Der Stoß wird eingeleitet durch das schnelle Vorhochreißen der hinteren Hüfte nach vorn oben; es folgt das Strecken beider Beine

mit Ballenstand auf beiden Füßen, die Verlagerung des Schwergewichtes auf das vordere Bein, das Vorschwingen der Stoß-Schulter. Nach Auswirkung der Tätigkeit der Hüfte und der Schulter auf den Stoßarm wird nunmehr die Armkraft — ganz zum Schluß der Stoßbewegung — durch schnelles und kraftvolles Strecken des Armes und des Handgelenkes eingesetzt. Der rechte (Stoß-) Fuß, der die Mitarbeit des Körpers durch kräftigen Abdruck vom Boden unterstützt, bleibt mit diesem solange wie möglich in Berührung, d. h. er wird erst sehr spät, wenn der Druck sich voll hat auswirken können, nach vorn gezogen, um dem vornüberfallenden Körper als Stütze zu dienen. — Der Stoß ist in entsprechender Weise auch linkshändig auszuführen.

Zweck: Kräftigung der Bein-, Hüft-, Brust- und Armmuskulatur.

6. Medizinball schleudern, rechts und links.

Die Ausgangsstellung der Beine und des Oberkörpers zum Schleudern ist bis auf die Haltung der Arme dieselbe wie beim Stoßen. Der Ball ruht auf dem leicht gekrümmten rechten Unterarm und der stark einwärts gewinkelten Hand. Das Schleudern wird durch eine schnelle Drehung des gesamten Körpers um die Längsachse bewirkt. Die Mitarbeit des Körpers, die Tätigkeit der Hüfte, der Beine, der Schulter, die Gewichtsverlagerung usw. ist dieselbe wie beim Stoßen. Die Bahn, die Arm und Ball beschreiben, geht von schräg hinten unten nach schräg vorn oben. Der linke Arm liegt wieder locker auf dem Ball und sorgt wie beim Stoßen für die Führung des Balles. Mit dem Schleudern läßt sich der Medizinball am weitesten und schärfsten werfen, weshalb er bei den Kampfspielen fast ausschließlich angewandt wird. Eine gute Beherrschung des Schleuderns, rechts wie links, ist daher erforderlich.

Zweck: Kräftigung der Bein-, Hüft-, Brust- und Armmuskulatur.

7. Medizinball aus der Rückenhalte vorwärts über den Kopf werfen und fangen.

Seitgrätschstellung, Halten des Balles auf dem Rücken in der Rückenhalte, Werfen des Balles über den Kopf nach vorn durch ruckartiges Vorbeugen des Oberörpers und Fortschleudern mit den Händen.

Zweck: Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur.

8. Medizinball zuwerfen von Mann zu Mann mit zwei oder drei Bällen.

Die beiden Partner stehen sich in einer Entfernung von 4—6 Schritt in Seitgrätschstellung gegenüber und werfen sich die Bälle mit beiden Händen zu, der eine hoch, der andere flach. Bei drei Bällen ist das Tempo des Zuwerfens entsprechend zu beschleunigen.

Zweck: Nerven- und Geschicklichkeitsübung.

b) Kugelübungen.

1. Kugelschwingen.

Seitgrätschstellung, Fassen der Kugel mit beiden Händen, Schwingen aus der Hochhalte mit gestreckten Armen unter Vorbeugen des Rumpfes durch die tief gebeugten Beine; die Arme schwingen soweit wie möglich nach hinten und federn einmal nach. Bei der Rückbewegung schnelles Aufrichten des Körpers und Hochschwingen der Kugel.

Zweck: Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Dehnung der Nacken-, Rücken- und Gesäßmuskeln.

2. Kugel mit beiden Armen senkrecht hochwerfen und fangen (Fig. 82).

Aus der Kniebeuge Kugel mit beiden Händen unter Streckung der Beine und Aufrichten des Oberkörpers vor dem Körper senkrecht hochwerfen und fangen mit beiden Händen. Besonderer Wert ist auf das tiefe Beugen und anschließende Strecken der Beine zu legen, weil erst hierdurch der gesamte Körper zur Mitarbeit herangezogen wird.

Zweck: Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

Fig. 82

3. Kugel hochstoßen und fangen, rechts, links und von rechts nach links (Fig. 83).

Stoß- oder Seitgrätschstellung, die Kugel liegt auf den Fingerspitzen der abgewinkelten rechten oder linken Hand, die Finger sind gespreizt, die Hand weist nach außen oder parallel zur Brust (nicht nach der Brust), der Unterarm zeigt in die Stoßrichtung; das Körpergewicht ruht auf dem tief gebeugten Stoßbein, rechts oder links. Der Stoß wird eingeleitet durch die Streckung der Beine, der die Streckung der Hüfte, Schulter und des Armes sowie das Hochstoßen der Kugel folgen. Letztere wird weich aufgefangen, d. h. der Übende geht mit der fallenden Kugel sofort wieder in die tiefe Kniebeuge, und federt einmal nach, wodurch das Gewicht der fallenden Kugel abgefangen wird.

Die Übung wird rechts und links ausgeführt sowie von rechts nach links, d. h. rechts werfen, links fangen und umgekehrt, hierbei wird das Körpergewicht auf das jeweilige Stoß- bein verlegt. (Vorsicht.)

Zweck: Kräftigung der Arm-, Rumpf- und der Bein- muskulatur.

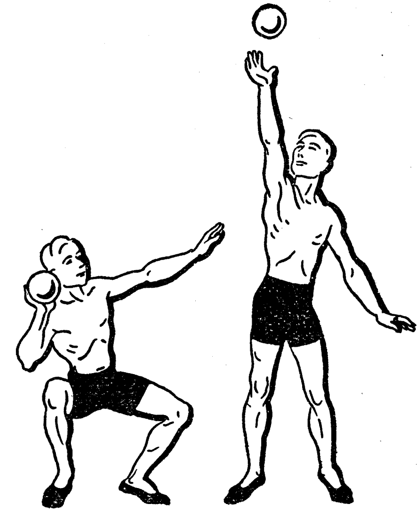


Fig. 83

4. Kugel zustoßen von Mann zu Mann (Fig. 84).

Die Kugel wird in derselben Weise hochgestoßen wie bei 3., nur fängt sie jetzt der auf einen Schritt gegenüberstehende Partner auf. Dieser geht beim Fangen mit der fallenden Kugel wieder in die tiefe Kniebeuge, federt nach, und stößt die Kugel durch Streckung des Körpers und Armes zurück. Die Übung wird rechts und links ausgeführt. Beim Stoßen ist auf die Drehung der Hüften um die Längsachse zu achten. (Vorsicht!)

Zweck: Derselbe wie bei 3.

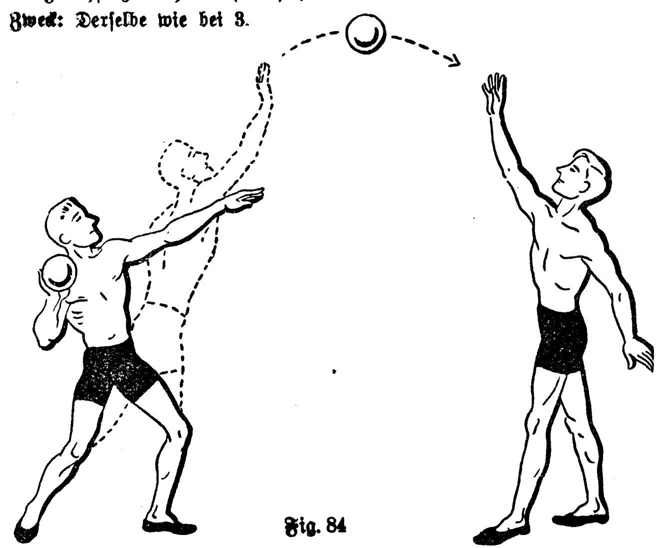


Fig. 84

5. Kugel mit beiden Händen zuwerfen von Mann zu Mann mit Vorschwingen der Hüften (Fig. 85).

Zwei Hitlerjungen stehen sich in einer Entfernung von etwa 4—6 Schritt in Seitgrätschstellung gegenüber; der eine von ihnen wirft dem anderen die Kugel aus der tiefen Kniebeuge durch schnelles Aufrichten des Oberkörpers, Strecken der Beine und Vorschieben der Hüften zu. Dieser fängt die Kugel in halbaufrechter Stellung, benutzt den Schwung der Kugel, um sofort in die tiefe Kniebeuge zu gehen und die Arme so weit wie möglich nach hinten pendeln zu lassen; nun folgt schnelles Aufrichten, Zurückwerfen der Kugel usw.

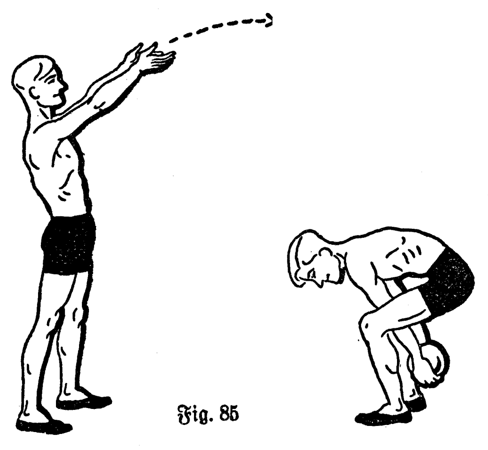


Fig. 85

Zweck: Kräftigung der Arm-, Hüft- und Lendenmuskeln.

6. Kugel über den Rücken über die andere Schulter hochwerfen und fangen (Fig. 86).

Die Kugel liegt in der stark abgewinkelten nach rückwärts oben geöffneten Hand rechts oder links. Der Körper ruht auf dem tief gebeugten Stoßbein rechts oder links. Die Hauptarbeit leistet bei dem Hochwerfen der Körper durch schnelle Streckung der Beine und Hüften. Der Arm wird hinter dem Rücken bis zu einem rechten Winkel gebeugt und gibt zusammen mit der Hand der Kugel die Richtung zur anderen Schulter. Aufgefangen wird die Kugel mit der anderen oder derselben Hand. Verkehrt ist es, mit dem gestreckten Arm von vorn oder von der Seite Schwung zu holen. — Übung rechts und links sowie von rechts nach links mit jeweiliger Gewichtsverlagerung ausführen.

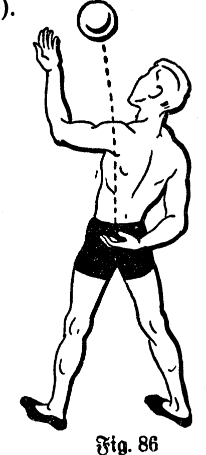


Fig. 86

Zweck: Kräftigung der Arm-, Hüftmuskeln und der Beinstrecker.

7. Kugel aus der Seithalte mit gestreckten Armen über den Kopf werfen und fangen (Fig. 87).

a) Seitgrätschstellung, Seithalte, Handflächen nach oben, die Kugel mit gestrecktem Arm aus einer Hand über den Kopf in die andere werfen. Beide Arme bleiben gestreckt und gehen nicht tiefer als bis zur Waagerechten.

b) Der gestreckte Wurfarm ist zum Ausholen seitwärts gesenkt, das Wurfknie und der Oberkörper sind tief seitwärts gebeugt. Die Arbeit des Wurfarmes wird jetzt durch die Streckung des Wurfbeines und durch das Aufrichten des Oberkörpers unterstützt.

Zweck: Kräftigung der Arm-, Brust-, seitlichen Rumpfmuskulatur.

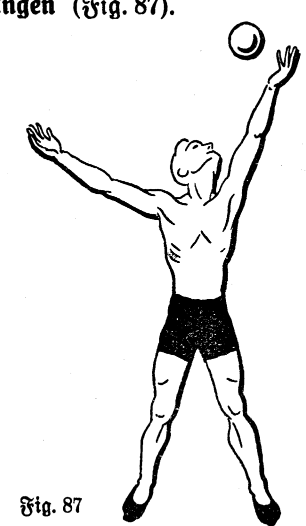


Fig. 87

8. Kugel mit beiden Händen rückwärts über den Kopf werfen (Fig. 88).

Die Kugel liegt in den Fingern der beiden Hände, die Arme schwingen durch die leicht gebeugten Knie, um dann unter gleichzeitiger, blitzschneller Streckung des gesamten Körpers — die Füße gehen dabei in den Ballenstand — ruckartig vorhochgerissen zu werden. Die Kugel verläßt die Hände in dem Augenblick, in dem diese die höchste Stellung erreicht haben. Durch

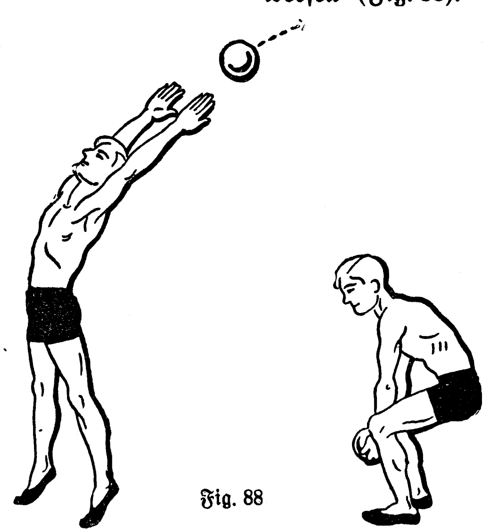


Fig. 88

zu langes Festhalten der Kugel wird diese nach unten gerissen. Stets darauf achten, daß das Wurffeld frei ist!

Zweck und Fehler wie bei Nr. 1, Medizinballübungen.

9. Kugel mit beiden Händen vorwärts werfen (Fig. 89).

Nach leichtem Anschwingen der Kugel mit beiden Händen durch die leicht gebeugten Knie werden die Arme unter gleichzeitiger Streckung

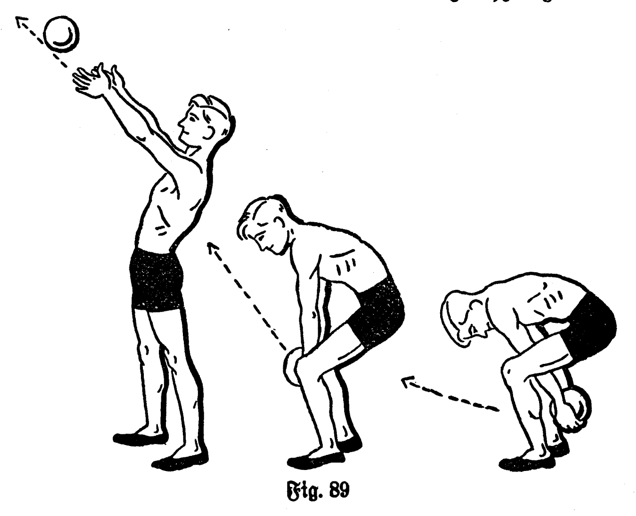


Fig. 89

des Körpers und Vorwerfen der Hüften blitzschnell vorgerissen, wobei die Hände so weit wie möglich mit der Kugel mitgehen. (Wurffeld frei!)

Zweck: Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur.

c) Baumstammübungen.

(Die Baumstammübungen kommen nur für ältere und kräftigere Hitlerjungen in Frage.)

1. Langen Baumstamm aufnehmen, umhertragen und mit ihm laufen (Fig. 90).

(Länge des Baumstammes: 4 m; Gewicht: 25—30 Pfund.)

Der 4 Meter lange Baumstamm wird mit dem dicken Ende nach oben aufgerichtet. Der Hitlerjunge legt den Stamm gegen eine seiner Schultern und beugt den Oberkörper so tief vor, daß er mit beiden

Händen unter das Fußende fassen kann. Er hebt ihn nun langsam hoch durch Aufrichten des Körpers und balanciert das Gleichgewicht mit den Händen und der Schulter aus. Hat der Hitlerjunge das Gefühl für das Gleichgewichthalten erlangt, so versucht er jetzt mit dem Baumstamm zu gehen, danach zu laufen.

Zweck: Kräftigung der Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur.

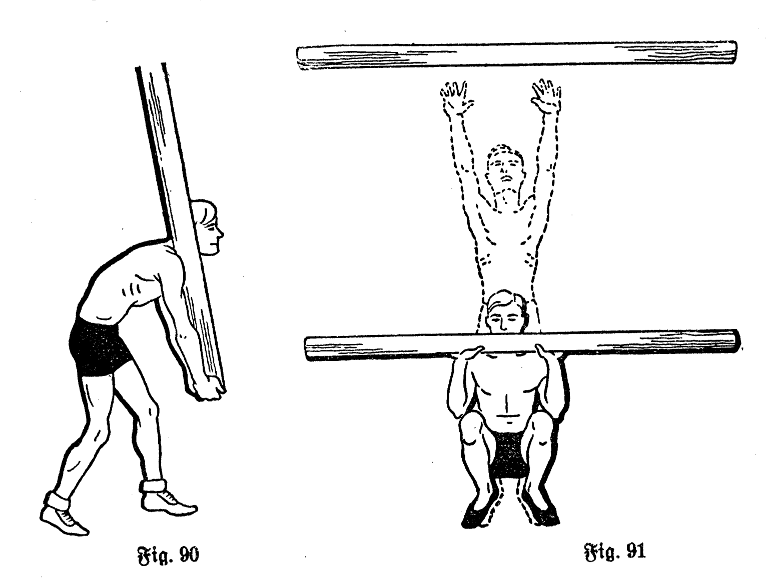


Fig. 90 Fig. 91

2. Kurzen Baumstamm aus der tiefen Kniebeuge hochstoßen und fangen (Fig. 91).

(Länge des Baumstammes: 2 m, Gewicht 15—20 Pfund.)

a) Seitgrätschstellung, die Unterarme sind vor der Brust gebeugt und zeigen nach oben; der Baumstamm liegt in Schulterhöhe parallel zur Brust in den nach außen-oben geöffneten Händen, der Daumen ist nach außen gespreizt. Der Hitlerjunge geht in die tiefe Kniebeuge und stößt den Baumstamm aus dieser Stellung unter gleichzeitiger Streckung des gesamten Körpers und der Arme hoch. Beim Auffangen des Stammes sind die Arme noch gestreckt, geben dann aber durch Beugen der Ellenbogen nach; in gleicher Weise fängt der Körper das Gewicht des fallenden Baumstammes durch Einnehmen der Kniebeuge allmählich ab.

Beim Auffangen ist darauf zu achten, daß das Körpergewicht nicht zu sehr nach hinten verlegt wird, da sonst der Übende durch das Ge-

wicht des Baumstammes nach hinten hinüber zu Fall gebracht wird, wodurch erhebliche Verletzungen entstehen können.

b) Dieselbe Übung mit dem langen Baumstamm.

Steigerung: Hochstoßen und Fangen des kurzen und langen Baumstammes mit wechselseitigem Vor- und Rückspringen der Beine.

Zweck: Kräftigung der Gesamtmuskulatur des Körpers.

3. Stoßen des kurzen Baumstammes rechts und links.

(Länge des Baumstammes: 2 m, Gewicht: 15—25 Pfund.)

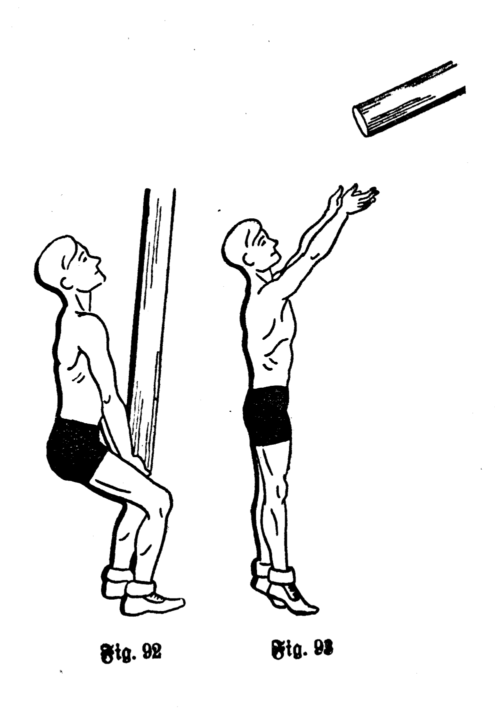
Der kurze Baumstamm wird rechts- und linkshändig gestoßen. Beim Aufnehmen legt man den Unterarm des freien Armes unter den mit dem dickeren Ende auf dem Boden stehenden Baumstamm und drückt mit der anderen Hand auf dem dem Körper zugewandten dünneren Ende. Durch diesen Druck und die Hebelwirkung des untergelegten Armes wird der Baumstamm hochgehoben; dabei ruht jetzt das dünnere Ende in der Handfläche der Stoßhand, deren Finger weit gespreizt sind und den Rand des Baumstammes umklammern. Die Fingerspitzen zeigen bei stark abgewinkeltem Handgelenk zum Kopf hin. Der Unterarm des Stoßarmes bildet die Verlängerung des Baumstammes, der freie Arm hält ihn durch Stützen im Gleichgewicht. Die Beine und Füße nehmen Stoßstellung ein (vergleiche Medizinballstoßen).

Aus dieser Stellung wird der Baumstamm unter Einsatz der gesamten vorhandenen Kraft und Schnelligkeit so gestoßen, daß er, mit dem vorderen Ende aufkommend, sich überschlägt. Der Bewegungslauf beim Stoßen — Hüftdrehung, Streckung der Beine, Verlagerung des Körpergewichts, Abdruck von Stoßbein, Schulter- und Armeinsatz usw. — ist der gleiche wie beim Stoßen des Medizinballes. Das Stoßen kann auch aus dem Anlauf erfolgen.

Zweck und Fehler vergleiche Medizinballstoßen.

4. Werfen des langen Baumstammes (Fig. 92 u. 93).

Das Werfen oder Schleudern des langen Baumstammes erfolgt mit beiden Armen aus der Seitgrätschstellung. Nach dem Aufnehmen des langen Baumstammes und Aufrichten des Oberkörpers (vergleiche Baumstammübung Nr. 1) läßt man den Baumstamm langsam nach vorn fallen, beugt, sobald der Baumstamm einen bestimmten Neigungswinkel erreicht hat — der richtige Augenblick muß durch Üben gefühlsmäßig erfaßt werden —, leicht die Knie, um diese im selben Augenblick wieder blitzschnell zu strecken. (Die Beugung darf nicht zu stark sein, da sich sonst der Körper mit der schweren Last nicht genug strecken kann.) Gleichzeitig erfolgt die Streckung des Körpers, das Vorhochwerfen der Hüften und der gestreckten Arme. Der Druck der Arme


Fig. 92 Fig. 93

und Hände auf den Baumstamm muß derart erfolgen, daß sich der Baumstamm nach dem Auftreffen überschlägt. Beim Wettkampf ist der Wurf nur dann gültig, wenn der Baumstamm nach dem Überschlag mindestens parallel zur Abwurflinie liegt.

Ebenso wie das Stoßen des kurzen kann auch das Werfen des langen Baumstammes aus dem Anlauf erfolgen. Allerdings ist der Übergang aus dem Anlauf in die Abwurfstellung und Ausnützung der Anlaufgeschwindigkeit nicht ganz leicht und kann nur durch längeres Üben erreicht werden.

Zweck: Kräftigung der Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur.

3. Übungen am Gerät.

Die Sprossenwand oder Leiter.

Zweck: Vorwiegend Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Allgemeines: Die Hitlerjungen nehmen rechts und links von der Sprossenwand in je einem oder mehreren Gliedern oder im Halbkreis Aufstellung. Auf das Kommando des Leiters „Die ersten 2, 4 oder 6" usw. treten die Hitlerjungen von rechts und links an die Sprossenwand heran. Nach der Ankündigung der Übung geht der Hitlerjunge auf das Kommando „Anfangen" in die befohlene Ausgangsstellung und beginnt und beendet die Übung selbständig. Wo keine Sprossenwand vorhanden ist, benutze man eine Leiter, an der fast alle nachstehend aufgeführten Übungen ausgeführt werden können.

I. Übungen aus dem Hang vorlings an der obersten Sprosse:

1. Aufgriff, Rückheben und Senken eines gestreckten Beines, abwechselnd rechts, links, beider Beine.
2. Aufgriff, Rückheben und Senken eines Unterschenkels, rechts, links und beider Unterschenkel.

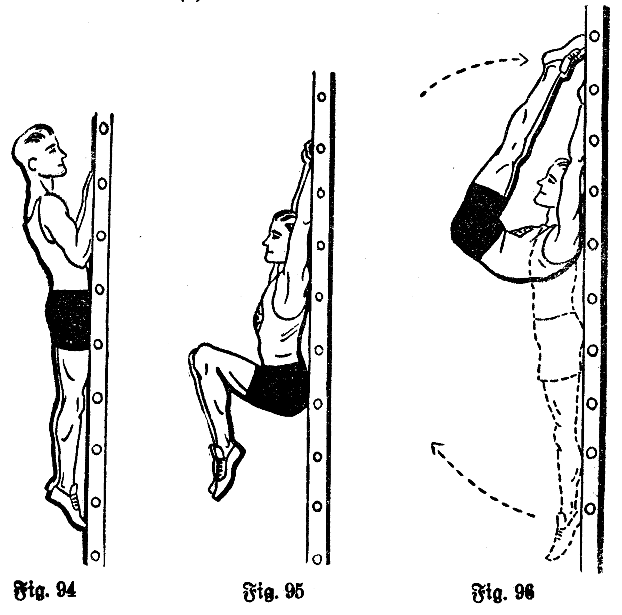


Fig. 94 Fig. 95 Fig. 96

3. Aufgriff, Klimmziehen (Fig. 94).
4. Aufgriff, Seitschwingen beider gestreckten Beine nach rechts und links, die Hüften bleiben an der Sprossenwand.

II. Übungen aus dem Hang rücklings an der obersten oder zweiten Sprosse:

5. Aufgriff, Heben und Senken eines Oberschenkels, bis zur Waagerechten und zur Brust; anschließend beider Oberschenkel (Fig. 95).

   Erschwerung: Strecken der Unterschenkel in der Waagerechten.

6. Aufgriff, Heben eines gestreckten Beines bis zur Waagerechten, rechts, links, beider Beine.

   Erschwerung: Seitspreizen und Kreisen der Beine in der Waagerechten.

7. Heben beider gestreckten Beine bis über den Kopf (Fig. 96).
8. Seitschwingen beider Beine nach rechts und links, Hüften bleiben an der Sprossenwand.

III. Übungen aus dem Stand vorlings auf der 4., 5. oder 6. Sprosse:

9. Zufassen in Hüfthöhe, Aufgriff, Rücksenken des Körpers in den Hangstand vorlings. Der Hangstand ist ein Mittelding zwischen Hängen und Stehen. Die Arme und Beine sind gestreckt, der

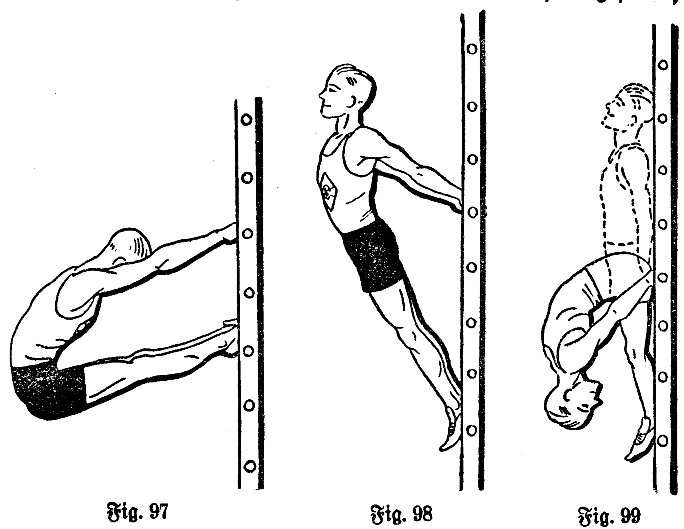


Fig. 97 Fig. 98 Fig. 99

Körper in der Hüfte stark abgewinkelt, so daß Oberkörper und Beine einen spitzen Winkel miteinander bilden (Fig. 97).
Erschwerung: Tiefergreifen der Hände und Rückstrecken eines Beines, rechts, links.
10. Seitgrätschstellung. Schnelle, tiefe Kniebeuge, Zufassen in Hüfthöhe, Aufgriff.
Erschwerung: Tiefergreifen der Hände.

IV. Übungen aus dem Stand rücklings auf der 4., 5. oder 6. Sprosse:

11. Zufassen in Hüfthöhe, Aufgriff, Vorsenken des Körpers in den Hangstand rücklings (Fig. 98).
Erschwerung: Vorspreizen eines Beines.
12. Zufassen in Hüfthöhe, Aufgriff, Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts (Fig. 99).

V. Übungen aus dem Stand seitlings auf der 4., 5. oder 6. Sprosse:

13. Zufassen mit der rechten bzw. linken Hand in Schulterhöhe, anderer Arm liegt flach am Körper, beide Füße stehen auf der betreffenden Sprosse, Seitsenken des Körpers in den Hangstand seitlings rechts bzw. links.

Erschwerung: Seitheben eines Armes, Seitspreizen eines Beines, Beinkreisen des freien Beines in der tiefsten Stellung (Fig. 100).

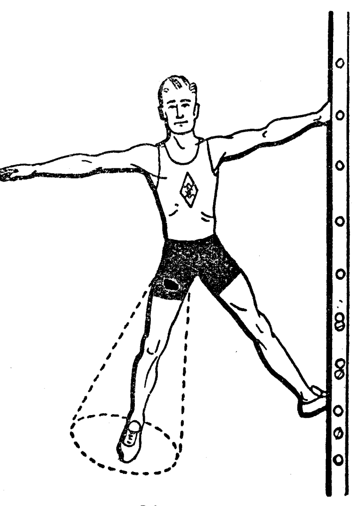


Fig. 100

VI. Übungen aus dem Stand vorlings einen Schritt vor der Sprossenwand:

14. Aufstellen des rechten (linken) Fußes auf die 4. oder 5. Sprosse, Anristen an die nächst höhere, Abdrücken des Standbeines von der Sprossenwand, bis das aufgesetzte Bein durchgedrückt ist. Rumpfbeugen vor- und rückwärts mit herabhängenden Armen.

Erschwerung: Nacken- und Hochhalte.

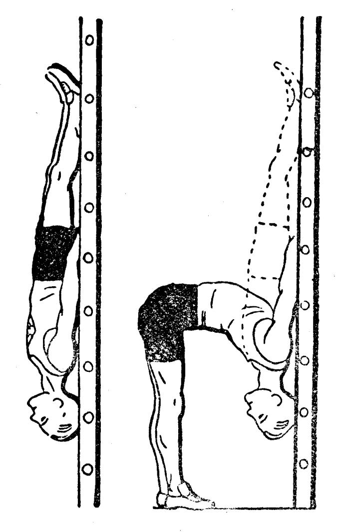


Fig. 101 Fig. 102

15. Stand vorlings einen Schritt vor der Sprossenwand, Streckstürzhang, langsames Senken der gestreckten Beine bis zum Boden, Rücken soweit wie möglich an der Sprossenwand lassen (Fig. 101 und 102).

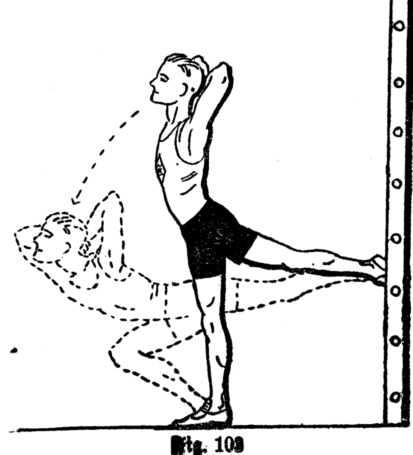
Erschwerung: Anhalten der Beine in der Waagerechten, Spreizen der

Beine in der Waagerechten, Senken des gestreckten Körpers mit hohlem Kreuz.

VII. Übungen aus dem Stand rücklings einen Schritt vor der Sprossenwand:

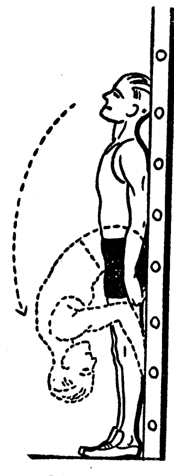
16. Aufsetzen des rechten (linken) Fußes auf die 4. oder 5. Sprosse, Abrücken des Standbeines von der Sprossenwand, bis das aufgesetzte Bein durchgedrückt ist, Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers mit herabhängenden Armen, das Standbein bleibt durchgedrückt.

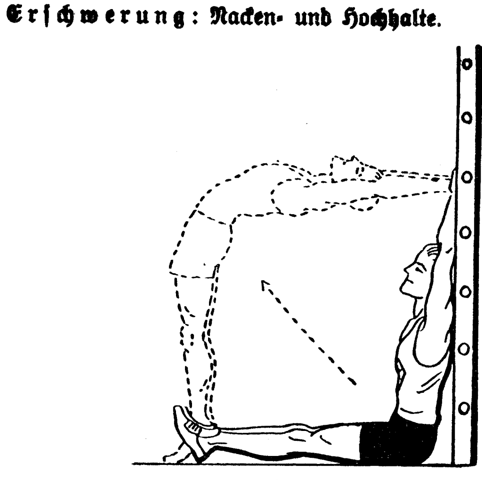
Erschwerung: Seit-, Nacken- und Hochhalte.


Fig. 103

17. Dieselbe Ausgangsstellung, Seithalte, Vorsenken des Oberkörpers mit **Beugen des Standbeines** und Rückbewegung (Fig. 103).

Erschwerung: Nacken- und Hochhalte.


Fig. 104


Fig. 105

18. Stand rücklings mit den Fersen dicht an der Sprossenwand, Zufassen in Hüfthöhe, Rumpfbeugen vorwärts mit Tiefergreifen der Hände bis zur untersten Sprosse, und Rückbewegung. Beine bleiben durchgedrückt (Fig. 104).

VIII. Übung aus dem Sitz rücklings an der Sprossenwand (Fig. 105):

19. Zufassen in Reichhöhe, Herausheben des Körpers zur flüchtigen Spannbeuge und Rückbewegung.

Erschwerung: Im Sitz Anziehen der Unterschenkel.

In der Spannbeuge Ballenstand und Tiefergreifen der Hände so weit wie möglich oder Anheben eines Oberschenkels bis zur Brust.

III. Turnen.

Zweck: Das Turnen fördert die Kräftigung der Muskulatur, verlangt aber auch Gewandtheit, Körperbeherrschung, Mut und Schnelligkeit. Es geht über die gymnastische Ausbildung mit ihren einfachen, von jedem Hitlerjungen leicht zu erlernenden Übungen hinaus und verlangt schon eine gewisse Leistungsstufe.

Lehrweise: Jede Übung macht der H.J.-Sportwart bzw. Übungsleiter vor. Grundsätzlich sorgt er für gute Hilfestellung bei jeder Übung; er verwendet nur solche Hitlerjungen bei der Hilfestellung, die diese nach seiner Anweisung sachgemäß geben können. Der Übungsleiter beginnt mit den einfachsten Übungen und geht erst allmählich zu den schwierigeren über. Sein Ziel muß sein, alle Hitlerjungen der jeweiligen HJ.-Einheit in ihren Leistungen vorwärts zu bringen. Hitlerjungen, die ihren Kameraden in ihren Leistungen weit voraus sind, hat er in besondere Riegen zusammenzufassen und ihnen schwierigere Übungen zuzuweisen. Durch 10—15 Minuten Kürturnen (innerhalb einer zweistündigen Turnstunde) ist der besonderen Vorliebe der Hitlerjungen für dieses oder jenes Gerät oder Übung Rechnung zu tragen.

Einteilung: Zum Turnen gehört das:

Bodenturnen,
Geräteturnen,
Hindernisturnen.

1. Bodenturnen.

Das Bodenturnen kann, da hierzu keine Geräte benötigt werden, überall geübt werden, sofern eine weiche Unterlage vorhanden ist. Fehlen Matten, so können diese durch Decken, Strohsäcke, Ernteplane usw. ersetzt werden; für eine weiche Unterlage muß aber der Sportwart auf jeden Fall sorgen.
Beim Bodenturnen wird zwischen Rollen und Überschlägen unterschieden. Bei den Rollen ist der Oberkörper grundsätzlich eingerollt, d. h. gekrümmt, Kopf auf die Brust genommen; bei den Überschlägen dagegen ist der Oberkörper gestreckt (hohles Kreuz) und der Kopf in den Nacken genommen.

a) Rollen.

1. Rolle vorwärts mit Aufstützen der Hände (Fig. 106).

In der tiefen Hockstellung die einwärts gedrehten Hände auf den Boden aufsetzen, den Kopf soweit wie möglich an die Brust anziehen und unter weichem Nachgeben in den Ellenbogen nach vorn über Nacken, Schultern und gekrümmten Rücken abrollen und aufstehen.

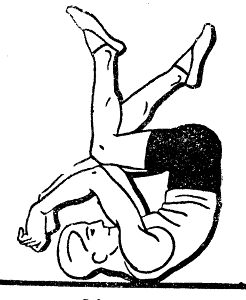


Fig. 106

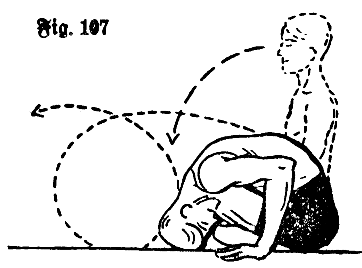
2. Rolle vorwärts ohne Aufstützen der Hände.

Tiefe Hockstellung, Kopf so weit wie möglich an die Brust einziehen, dann kräftig mit den Füßen abdrücken und ohne Unterstützung der Hände nach vorn über Nacken, Schulter und Rücken abrollen und aufrichten.

3. Rolle vorwärts im Schneidersitz mit und ohne Aufstützen der Hände (Fig. 107).

Im Sitz Beine kreuzen, Hände aufstützen und nach vorn abrollen wie zuvor, dieselbe Übung ohne Benutzung der Hände.

Fig. 107



4. Rolle vorwärts im Schneidersitz mit Umfassen der Fußspitzen (Fig. 108).

Im Sitz Beine kreuzen, Hände umfassen die Fußspitzen und ziehen diese dicht an das Gesäß heran, in dieser Stellung nach vorn über Nacken usw. abrollen. (Übung 3 u. 4 nur für Fort-

geschrittene.) Der Übungsleiter gibt Hilfestellung durch Drücken des Kopfes an die Brust und durch Beschleunigung der Rollbewegung.

5. Rolle vorwärts aus der Hockstellung mit Umfassen der Fußgelenke.

Tiefe Hockstellung, Hände umfassen die Fußgelenke, und nach kräftigem Abdruck mit den Füßen nach vorn über Nacken, Schultern usw. abrollen.

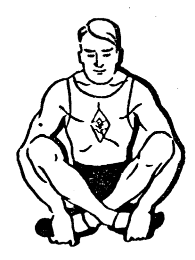


Fig. 108

6. Rolle rückwärts mit Aufstützen der Hände.

Aus der tiefen Hockstellung mit Aufstützen der Hände rückwärts über den gekrümmten Rücken, Schultern und Nacken abrollen. Anfangs kann beim Abrollen der Kopf etwas seitlich genommen werden. Anfängern wird das Erlernen der Rückwärtsrolle dadurch erleichtert, daß der Übungsleiter die Rollbewegung durch einen kräftigen Schwung beschleunigt.

7. Rolle rückwärts ohne Aufstützen der Hände.

Ausführung der Rolle wie bei Nr. 6, nur ohne Mitarbeit der Hände. Hilfestellung wie bei 6. erforderlich.

8. Rolle rückwärts im Schneidersitz mit und ohne Aufstützen der Hände.

Sitz mit gekreuzten Beinen, kräftiges Abrollen nach rückwärts über Rücken, Schultern und Nacken mit, später ohne Aufstützen der Hände. Hilfestellung wie bei 6. erforderlich.

9. Hechtrolle über eine Bank durch die gegrätschten Beine eines im Kopfstand Stehenden (Fig. 109, 110 u. 111).

Zuerst aus dem Stand, dann aus dem Anlauf mit beiden Füßen derart abspringen, daß der Körper über der Bank einen Augenblick vollständig gestreckt liegt. Der Kopf wird frühzeitig an die Brust eingezogen, die Arme fangen mit einwärts gedrehten Händen durch leichtes Federn in den Ellenbogen den ersten Stoß ab, worauf Abrollen nach vorn über Nacken, Schultern und Rükken zum Stand folgt. Dieselbe Rolle

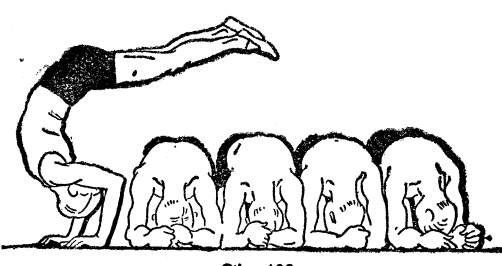


Fig. 109

kann auch über mehrere Bänke (6—10) und durch die gegrätschten Beine eines im Kopfstand Stehenden ausgeführt werden. Wichtig ist, daß kurz vor dem Aufsetzen der Hände der Kopf bereits auf die Brust genommen wird.

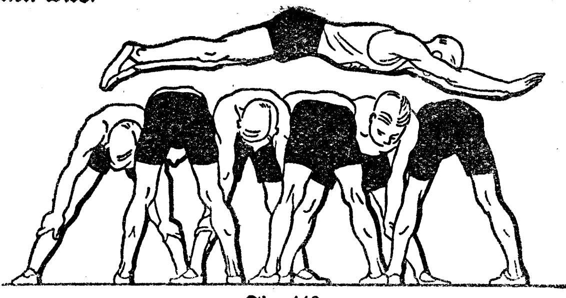


Fig. 110

10. Doppelrolle, Tank und Rolle zu dreien (Fig. 112 u. 113).

A. liegt in der Rückenlage, B. steht mit seinen Füßen rechts und links vom Kopf des A. Dieser faßt die Fußgelenke von B. und hebt die Beine so hoch, daß B. die Fußgelenke von A. fassen kann. Dieser setzt sich unter starker Beugung der Knie die Füße so nah wie möglich an das Gesäß heran; B. beugt sich tief herunter, wobei der Kopf zwischen die geöffneten Beine zu liegen kommt, und rollt nach vorn ab. Durch die gestreckten Beine von B. wird

Fig. 111

Fig. 112

A. hochgezogen, der nun seinerseits nach vorn abrollt, usw.

Beim Tank wird dieselbe Aufstellung wie bei der Doppelrolle eingenommen, nur nehmen A. und B. Nackenhalte

ein, wobei die Fußgelenke durch Ober- und Unterarm eingeklemmt werden. Der Tank eignet sich sowohl zum Rückwärts- als zum Vorwärtsrollen.

Bei der Rolle zu dreien ist die Fassung wiederum dieselbe wie bei der Doppelrolle. Außer A. liegt jetzt aber auch B. in der Rückenlage, und zwar so, daß er mit dem Kopf zwischen den gegrätschten Beinen von A. liegt, dessen Fußgelenke er umfaßt. C. steht mit seinen Füßen rechts und links vom Kopf des A., der seinerseits die Fußgelenke von C. gefaßt hat. B. hebt die Beine an, so daß C. die Fußgelenke von ihm fassen kann. C. drückt sich jetzt kräftig vom Boden ab, rollt über A. und B. hinweg nach vorn ab. A. wird durch das Abrollen von C. hochgezogen und macht seinerseits die Rolle vorwärts, ihm folgt B., usw.

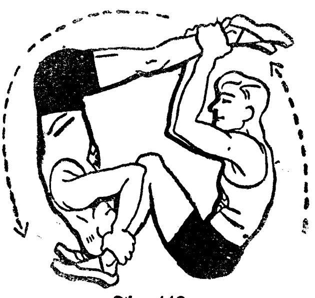


Fig. 113

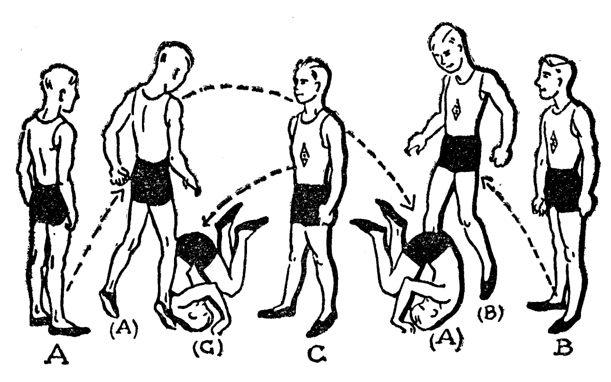


Fig. 114

11. Wechselrolle zu dreien (Fig. 114).

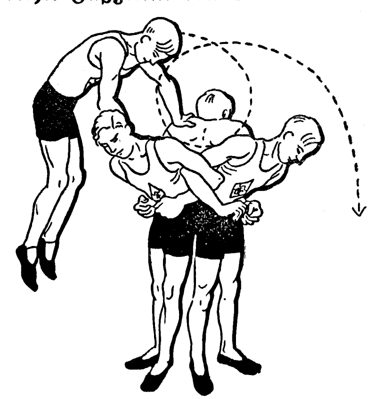
A. und B. stehen sich in einer Entfernung von 3—5 Schritt gegenüber. C. steht in der Mitte zwischen den beiden, mit der Front zu A.; C. führt jetzt eine Rolle vorwärts gegen A. aus, der mit gegrätschten Beinen über den abrollenden C. springt. Dieser macht, auf dem Platz von A. angekommen, sofort kehrt. Währenddessen macht A., der sich jetzt in der Mitte befindet, eine Rolle vorwärts gegen B., der seinerseits mit gegrätschten Beinen über den abrollenden A. springt. B. rollt nun gegen C. ab, der springt über ihn hinweg und rollt dann gegen

A. ab, usw. Derjenige, der sich jeweils in der Mitte befindet, führt die Rolle aus, während die beiden Außenstehenden jeweils nacheinander über den Abrollenden hinweg in die Mitte springen.

12. Massenrolle.

A., B., C. usw. liegen in der Rückenlage dicht nebeneinander. A. 1, B. 1, C. 1 usw. stehen wie bei der Doppelrolle über ihnen, mit den Füßen rechts und links von den Köpfen A., B., C. usw. A., der auf dem rechten Flügel liegt, faßt mit seiner rechten Hand das rechte Fußgelenk von A. 1, mit seiner linken Hand das rechte Fußgelenk von B. 1. B. faßt mit seiner rechten Hand das linke Fußgelenk von A. 1, und mit seiner linken Hand das rechte Fußgelenk von C. 1. C. faßt mit seiner rechten Hand das linke Fußgelenk von B. 1 und mit seiner linken das linke Fußgelenk von C. 1, wenn er selbst den Schluß bildet, andernfalls greift er mit seiner linken Hand nach dem rechten Fußgelenk von D. 1, usw.

A., B., C. usw. heben nun die Beine so hoch, daß A. 1, B. 1, C. 1. ihre Fußgelenke fassen können, die ebenfalls über Kreuz festgehalten werden. A. 1 faßt mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk von A, mit der linken Hand das rechte Fußgelenk von B, B. 1 faßt mit der rechten Hand das linke Fußgelenk von A., mit der linken das rechte Fußgelenk von C.


Fig. 115

C. 1 mit der rechten das linke Fußgelenk von B. und mit der linken das linke Fußgelenk von C. Auf ein Kommando rollen nun A. 1, B. 1, C. 1 nach vorn ab, ziehen hierdurch A., B., C. nach oben, die ihrerseits wieder abrollen, usw.

13. Trichterrolle (Fig. 115).

Drei Hitlerjungen stellen sich mit dem Rücken zueinander und Schulter an Schulter gegeneinander auf und haken sich fest unter. Die Köpfe werden etwas zur Seite genommen. Durch diese Stellung der drei Hitlerjungen entsteht ein Trichter, den der Hitlerjunge durch eine Rolle zu überwinden sucht. Nach schnellem Anlauf und kräftigem Absprung mit beiden Füßen stützt er die Hände auf zwei Schultern des Trichters auf und rollt über den Trichter, in den der Kopf zu liegen kommt, nach vorn ab (Hilfestellung). Beim Absprung kommt es darauf an, daß der Schwerpunkt des Körpers durch kräftiges Ab-

schnellen sowie durch Einrollen des Körpers so schnell wie möglich nach vorn oben verlagert wird.
Dieselbe Rolle, aber ohne Aufstützen der Hände ausführen. Diese Übung ist schwieriger als die erste, der Absprung muß noch kräftiger, die Rolle noch schneller ausgeführt werden. (Nur für Fortgeschrittene). Drei Mann geben Hilfestellung; davon 1 vor und 2 hinter dem Trichter.

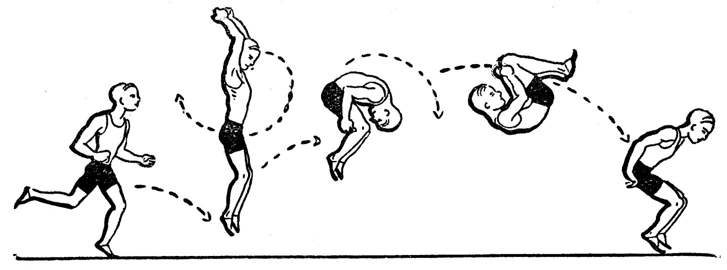


Fig. 116

14. Luftrolle mit Hilfestellung und freie Luftrolle (Salto) (Fig. 116 u. 117).

Nach schnellem Anlauf und kräftigem Absprung mit beiden Beinen überschlägt sich der Körper durch schnelle Gewichtsverlagerung (Einrollen des Körpers, Anhocken der Knie, Hochreißen des Gesäßes) derart, daß er wieder auf die Füße zu stehen kommt. Grundsätzlich geben bei Anfängern vier Hitlerjungen mit einer Zeltbahn oder Decke, über der die Rolle ausgeführt wird, Hilfestellung. Bei Fortgeschrittenen geben nur noch zwei Hitlerjungen Hilfeleistung, die mit ihren Armen in die Achselhöhlen des Springers fassen und diesem dadurch die Stütze bieten, um die er die Rolle ausführt. Bei fortschreitender Sicherheit gibt nur noch ein Hitlerjunge Hilfestellung, bis auch diese nach Erlernung vollkommener Körperbeherrschung in Fortfall kommen kann. Die freie Luftrolle oder der Salto stellt die Steigerung der Rollen dar.

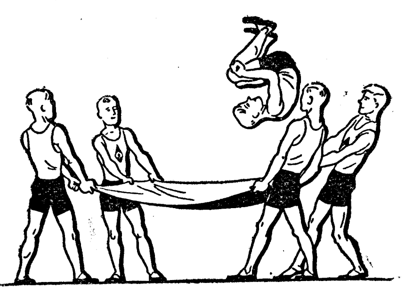


Fig. 117

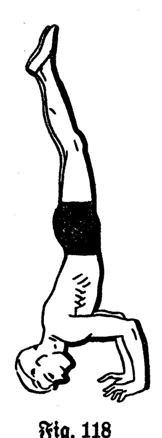
Äußerste Vorsicht beim Erlernen der Luftrolle. Es darf vom Lehrer nur solchen Hitlerjungen das Erlernen der Luftrolle gestattet werden, die alle vorhergehenden Übungen sicher beherrschen. Zur Hilfestellung dürfen nur erfahrene und geübte Hitlerjungen verwandt werden.

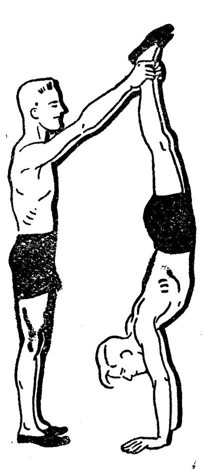
b) Überschläge.

Vorübungen: Kopf- und Handstand (Fig. 118).

15. Kopfstand.

Kopf (Hirn) und Hände werden auf den Boden so aufgestützt, daß sie zusammen ein Dreieck bilden, bei dem der Kopf die Spitze des Dreiecks darstellt. Durch diese breite Unterstützungsfläche ist der Hitlerjunge in der Lage, den Körper durch langsames Heben der Beine und Hohlmachen des Kreuzes senkrecht aufzurichten und in dieser Stellung eine Zeitlang zu verharren. Im Anfang kann das Aufrichten und Gleichgewichthalten durch Hilfestellung unterstützt werden.


Fig. 118


Fig. 119

16. Handstand mit und ohne Hilfestellung (Fig. 119).

Wird der Kopfstand gut ausgeführt, so hebt sich der Hitlerjunge bei genügender Armkraft aus dem Kopfstand durch Strecken der Arme in den Handstand heraus. Die Hilfeleistung unterstützt das Gleichgewichthalten durch Festhalten der Beine. Es ist hierbei darauf zu achten, daß der Atem nicht angehalten wird, da sonst Pressungen von Herz und Lunge entstehen können. Bei weiterem Üben kann die Hilfestellung durch eine Wand, Sprossenwand usw. ersetzt werden. Die Hände werden jetzt mit gespreizten Fingern etwas weiter als in Schulterbreite aufgesetzt, die Arme bleiben unter allen Umständen gestreckt; durch kräftiges Abdrücken mit den Beinen wird der Körper aufgerichtet und das Kreuz hohl gemacht; durch Beugen der Unterschenkel finden die Beine an der Wand usw. die nötige Unterstützung zum Halten des Gleichgewichts. Die Übung wird solange wiederholt, bis im Laufe der Zeit der freie Handstand gelingt.

17. Überschlag zur Brücke aus dem Kopfstand.

Aus dem Kopfstand mit hohlem Kreuz und angewinkelten Unterschenkeln rückwärts in die Brücke fallen. Der Körper wird vom Kopf und den Füßen getragen, die Arme werden auf der Brust verschränkt.

18. Überschlag in die große Brücke aus dem Handstand (Fig. 120).

Aus dem Handstand mit hohlem Kreuz und angewinkelten Unterschenkeln rückwärts in die große Brücke fallen. Das Kreuz bleibt hohl, die Arme bleiben gestreckt, die Handgelenke werden stark gedehnt; der gesamte Körper ist hoch nach oben herausgewölbt, das Körpergewicht ruht auf den Füßen und Händen.

19. Rückwärtsfallen in die große Brücke aus dem Stand.

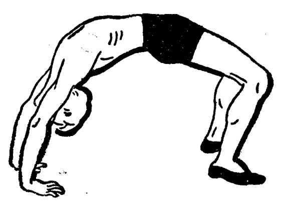


Fig. 120

Aus der Seitgrätschstellung und Hochhalte den Körper unter Einknicken in den Knien soweit rückwärts beugen, bis der Körper auf den Händen und Füßen ruht; aus dieser Stellung den Körper wieder nach vorn aufrichten. Anfangs geben 1—2 Hitlerjungen durch Unterstützung im Kreuz Hilfestellung. (Übung nur für Fortgeschrittene.)

20. Überschlag über eine Bank (Fig. 121).

Ein Hitlerjunge bildet die Bank, indem er Hände und Knie so auf den Boden aufstützt, daß die Oberschenkel senkrecht stehen und der Oberkörper waagerecht liegt. Der Hitlerjunge setzt die Hände anfangs aus dem Stand, später aus dem Anlauf, so nah wie möglich an die Bank heran und drückt sich kräftig mit den Füßen vom Boden ab, wobei der Körper von vornherein gestreckt bleibt, und geht mit hohlem Kreuz über die Bank zum Stand ab. Dieselbe Übung kann auch fortlaufend ausgeführt werden, indem jeder, der den Überschlag gemacht hat, in einiger Entfernung von der ersten die nächste Bank bildet usw.

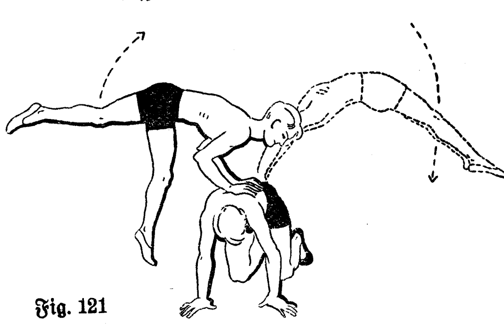


Fig. 121



Fig. 122

21. Überschlag mit Aufstützen der Hände auf dem Rücken eines Mitübenden (Fig. 122).

Bei diesem Überschlag stützt der Übende

im Augenblick des Absprunges seine Hände auf den Rücken eines Mitübenden, der in der Bank liegt, auf. Die Arme sind während des Überschlages leicht gebeugt und werden im Augenblick des Senkens der Beine unter gleichzeitigem kräftigem Abdrücken der Hände schnellkräftig gestreckt. 2 Mann geben Hilfestellung.

22. Radschlagen (Fig. 123).

(Überschlag seitwärts.)

Aus der Seitgrätschstellung, Hände in Seithalte, mit in der Hüfte abgewinkeltem Oberkörper (hohles Kreuz) seitwärts fallen. Nacheinander berühren linke, rechte Hand, rechtes und linkes Bein den Boden.

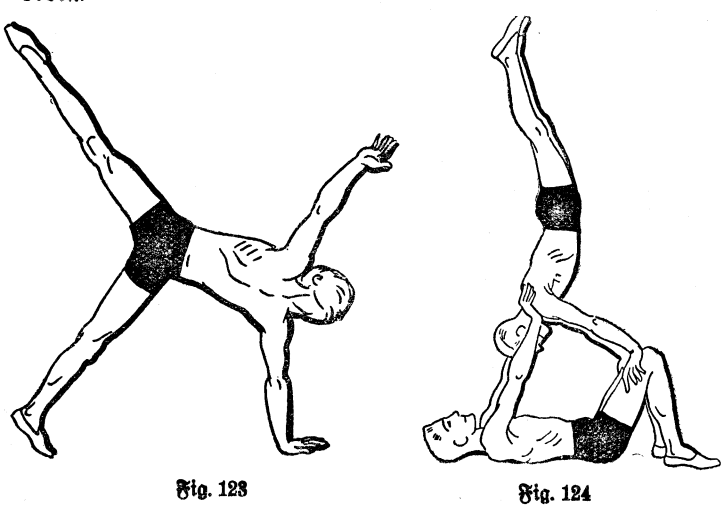


Fig. 123 Fig. 124

23. Knieschulterstand und Überschlag mit Hilfestellung (Fig. 124).

Ein Hitlerjunge bildet die Unterstützung, über die der Stand bzw. Überschlag auszuführen ist; er geht in die Rückenlage und zieht die etwas geöffneten Knie mit den stark gebeugten Unterschenkeln soweit an, daß die Füße auf ganzer Sohle auf dem Boden stehen; die Arme sind nach schräg oben gestreckt.

Der Hitlerjunge stützt seine Hände auf die Knie des am Boden Liegenden und seine Schultern in dessen Hände; durch kräftiges Abdrücken mit den Füßen richtet er den Körper zum Schulterstand auf, wobei das Kreuz hohl ist und die Arme gestreckt sind. Der Abgang erfolgt durch den Überschlag, bei dem die Hilfestellung in Höhe der Schulterblätter die notwendige Unterstützung gibt.

24. Überschlag mit Hilfestellung.

Beim Überschlag geben zwei Hitlerjungen Hilfestellung; sie knien mit einem Knie nieder und halten sich gegenseitig an einem der Handgelenke fest. Der Übende setzt aus dem Anlauf die Hände soweit wie möglich an die Arme der Hilfestellung heran und führt den Überschlag durch den flüchtigen Handstand mit hohlem Kreuz und angewinkelten Unterschenkeln so blitzschnell aus, daß er wieder auf die Füße zu stehen kommt.

Die Arme geben beim Überschlag in den Ellenbogen ein wenig nach, um sich gleich darauf, bevor die Füße den Boden erreichen, durch schnelles Strecken kräftig abzudrücken, wodurch der Körper in seinem Auftrieb nach oben unterstützt wird. Die Hilfestellung erleichtert das Aufrichten durch einen mehr oder weniger starken Druck gegen die Schultern.

2. Hindernisturnen.

Zweck: Das Hindernisturnen fördert Gewandtheit, Schnelligkeit und Mut.

Lehrweise: Je nach der Art der Hindernisse werden sie überklettert, übersprungen, durch- oder unterkrochen usw. Als Hindernisse können alle Turngeräte wie Reck, Barren, Pferd, Bock, Kasten, Tau, Schwebebank, Leiter oder, wo diese nicht vorhanden sind, Fässer, Wagen usw. verwandt werden.

Bei dem Hindernisturnen kommt es nicht darauf an, daß alle Möglichkeiten, wie ein Hindernis überwunden werden kann, ausgeschöpft und diese schulmäßig geübt werden, sondern daß das Überwinden der Hindernisse schnell und zweckmäßig erfolgt; dabei sind möglichst alle Hitlerjungen zu gleicher Zeit in Bewegung zu halten.

a) Hindernisturnen an den Geräten.

Die verschiedensten Geräte können zu einer Hindernisbahn, die die Hitlerjungen so schnell wie möglich zu nehmen haben, zusammengestellt werden. Der HJ.-Sportwart bestimmt dabei, wie jedes einzelne Hindernis zu überwinden ist. Hierfür zwei Beispiele:

Reck brusthoch (Überklettern),	Sprossenwand (Sprung oder Klettern in den Hang an der obersten Sprosse),
Bock (Grätsche),	Bock (Durchkriechen durch die Beine)
Schwebebank (Balancieren),	Pferd (Freier Sprung),
Barren (Überklettern),	
Pferd mit Pauschen (Flanke),	

Barren mit verschieden hohen Holmen (Unterschwung),

Pferd ohne Pauschen (Überwälzen),

Sprungkasten (Aufspringen und Überlaufen),

Klettertau (Klettern),

Reck hüfthoch (Flanke),

Pferd (Aufhocken, Überlaufen),

Sprungkasten (Grätsche),

Barren (Aufgang zwischen den Holmen, Überspringen),

Leiter (Hangeln),

Reck (Knieaufschwung),

Reck sprunghoch (beliebiger Aufgang),

Weitsprung über zwei Schwebebänke (Matten für Aufsprung stellen) usw.

b) Hindernisturnen an natürlichen oder behelfsmäßigen Hindernissen.

Das Hindernisturnen kann auch auf dem Lande, wo Turngeräte vielfach nicht zu Verfügung stehen, durchgeführt werden. Die Hindernisse werden dann entweder durch Hitlerjungen selbst gebildet oder die Turngeräte behelfsmäßig durch Leiterwagen, Fässer, Preßstrohballen usw. ersetzt. Sehr gut können beispielsweise Bock, Pferd und Kasten durch Hitlerjungen dargestellt werden.

Bockspringen (Fig. 125).

Fig. 125

Ein Hitlerjunge bildet den Bock und stellt sich, um festen Stand zu haben, in Seitgrätschstellung auf, beugt den Oberkörper vor und faßt je nach der Höhe des Bockes mit den Händen die Knie oder verschränkt unter leichter Beugung des Oberkörpers die Arme auf der Brust. Der Kopf ist vorgebeugt.

Über diesem Bock werden G r ä t s c h e und H o c k e ausgeführt.

Die Grätsche kann jeder Hitlerjunge ausführen. Die Hocke dürfen nur Fortgeschrittene ausführen. Hier kehrt der Bock den übenden Hitlerjungen seine Querseite zu. Beim Sprung ist darauf zu achten, daß der Hitlerjunge hoch genug springt, damit er dem Bock nicht in die Seite tritt. Zwei Hitlerjungen müssen gute Hilfeleistung geben.

Pferdspringen (Fig. 126 u. 127).

Zwei Hitlerjungen bilden das Pferd; sie stellen sich in Seitgrätschstellung gegenüber auf, senken den Rumpf bis zur Waagerechten und legen die Hände auf die Schultern des anderen. Das Pferd kehrt den übenden Hitlerjungen seine Breitseite zu.

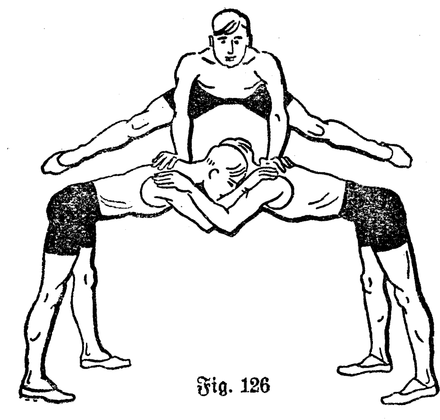


Fig. 126

Über das Pferd können Grätsche, Flanke, Fechterflanke, -wende und -kehre ausgeführt werden. Bei der Grätsche werden die Hände rechts oder links auf die Schultern der beiden das Pferd bildenden Kameraden aufgestützt. Der Absprung muß kräftig erfolgen, die Beine werden weit gegrätscht.

Flanke, Fechterflanke usw. werden wie an den Geräten ausgeführt.

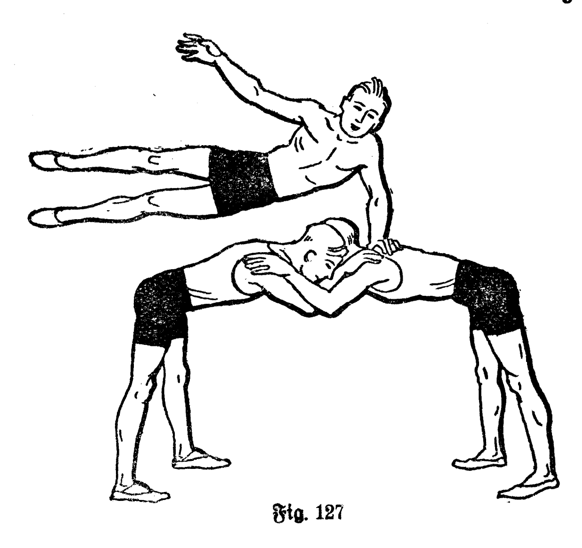


Fig. 127

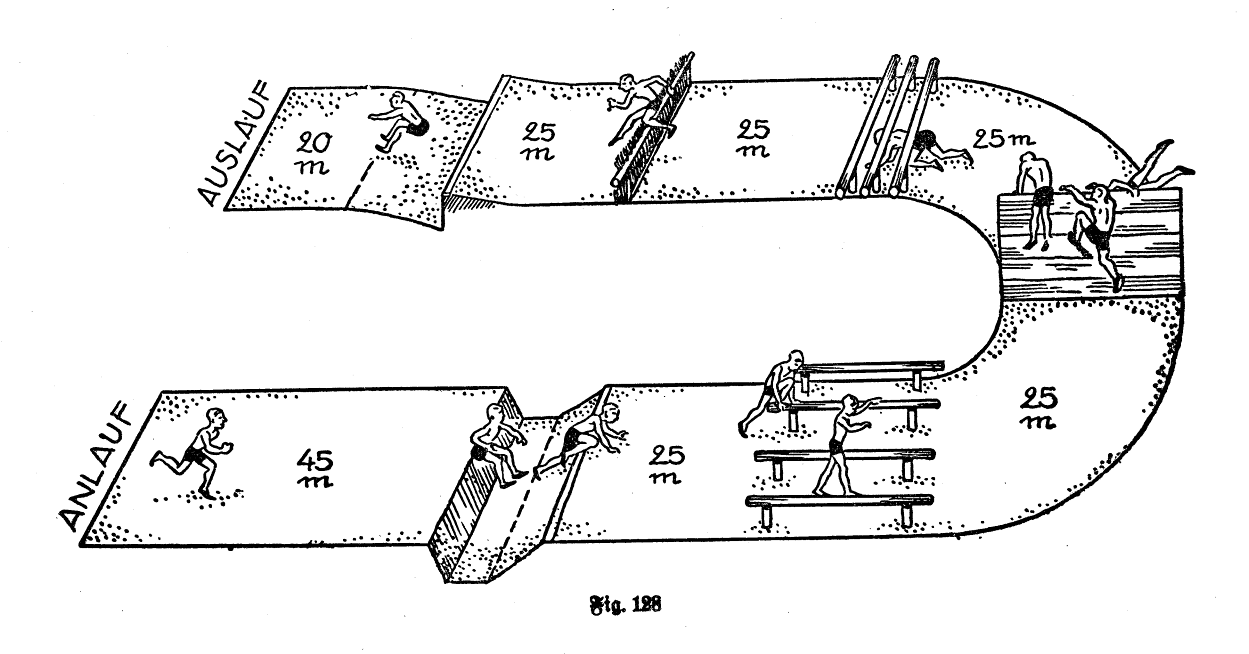


Fig. 128

c) Hindernisbahn und Hindernisstaffeln.

Für den Hindernislauf über kurze Strecken ist die Anlage einer Hindernisbahn zweckmäßig. Am gebräuchlichsten sind Hindernisse wie Hürden, Tief- und Weitsprunggräben, Wassergräben, hohe Wände oder Mauern, Schwebebalken, Anlagen zum Durch- oder Unterkriechen usw. Für den Bau einer Hindernisbahn seien im einzelnen nachstehende Richtlinien gegeben:

Die Länge der Bahn soll mindestens 200 m betragen und eine Mindestbreite von 4 m haben. Als Lauffläche genügt fester, ebener Boden mit oder ohne Grasnarbe.

Die Linienführung der Bahn kann gerade, gewinkelt oder mit Kurven angelegt werden, je nachdem der vorhandene Platz ausgenutzt werden kann. Auf Seite 102 ist die Hindernisbahn in Hufeisenform dargestellt.

Jede Hindernisbahn soll sechs Hindernisse aufweisen, und zwar eine Kletterwand (Bretter), drei Sprunghindernisse, ein Kriechhindernis und ein Gleichgewichtshindernis. Die Verteilung der Hindernisse kann beliebig erfolgen, nur ist darauf zu achten, daß die einzelnen Hindernisse etwa 25 m Abstand haben und der Anlauf vor dem ersten Hindernis etwa 45 m, der Auslauf etwa 25 m beträgt. Vor jedem Sprunghindernis soll ein fester Absprung und dahinter ein weicher Aufsprung geschaffen werden.

Hindernisse.

1. Hochsprung-Hürde.

0,80 m hohe tragbare Hürde, ein gezimmertes, 0,50 m hohes Lattengestell mit dicht eingefügtem Strauchwerk, welches möglichst lange grün bleibt (Wacholder).

2. Weitsprung.

3 m breiter Graben von etwa 1 m Tiefe. An der Absprungseite ist die Grabenwand möglichst steil; sie ist gegen Abrutschen mit Reisiggeflecht oder Brettern abgesteift. Die Grabensohle steigt nach der Aufsprungseite flach an und verläuft mit dem Gelände.

3. Kletterwand (Fig. 129).

2 m hohe und 4 m breite Bretterwand. Etwa 13—16 cm starke eingegrabene Pfosten werden an der Ansprungseite mit 23 bis 30 mm starken Brettern dicht, ohne Zwischenraum verschalt. Der obere Abschluß wird durch ein Kantholz hergestellt, dessen obere Kanten abgerundet sein müssen. Zweckmäßigerweise kann auch die Hinterwand

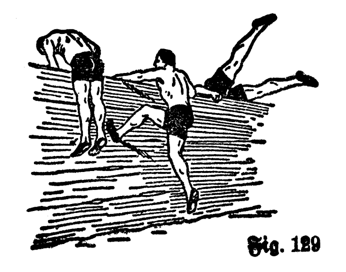


Fig. 129

verschalt werden. Pfosten tief einrammen, seitlich verstreben. Abstände der Pfosten etwa 1 m. Die Kletterwand soll tunlichst in einer Kurve stehen, damit der Nachteil der Außenbahn ausgeglichen wird.

4. Tiefsprung-Klettergraben (Fig. 130).

2 m tiefer Graben; an der Absprungseite — in die Tiefe — ist die Wand steil bis senkrecht anzulegen und mit Reisiggeflecht oder Brettern oder Baumstämmen usw. gegen Abrutschen zu befestigen. Die Sohle des Grabens ist etwa 2 m breit; oben beträgt die Grabenbreite etwa 4 m. Von der Sohle geht eine Böschung hoch, welche erklettert werden muß. Die Böschung wird mit Flechtwerk oder Grasnarbe (siehe Zeichnung) befestigt. Dort, wo die Erdabfuhr auf Schwierigkeiten stößt, oder man nicht so tief in die Erde will, können die Seiten von der ausgeschachteten Erde, wie die Skizze zeigt, angehöht werden.

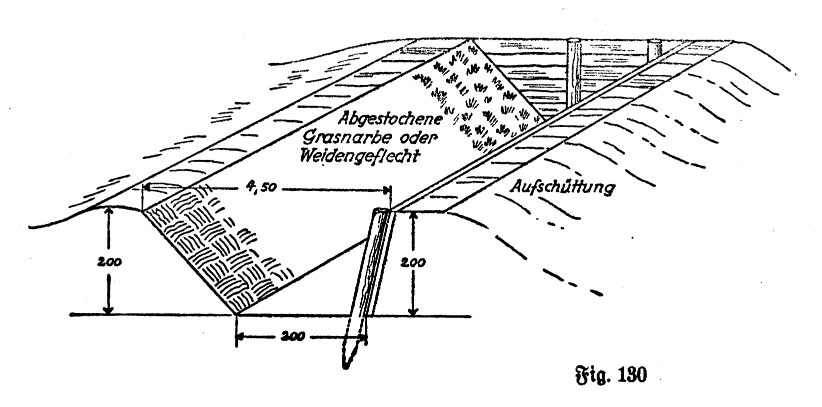


Fig. 130

5. Laufsteg-Schwebebaum (Fig. 131 u. 132).

Vier mindestens 5 m lange Balken oder Baumstämme von 23 bis 30 cm Stärke werden über einen 1,50 m tiefen Graben, Wasser- oder Sandgrube gelegt. Baumstämme sind an der Lauffläche abzuflachen. Der Zwischenraum von Balken zu Balken beträgt 1 m, die Gesamtgrabenbreite etwa 6 m.

6. Kriechhindernis.

5 m lang, 0,60 m hoch. Ein aus starken Latten oder Rundpfählen und Stangen hergerichtetes niedriges Gerüst, unter dem durchgekrochen wird. Stacheldraht ist n i c h t zu verwenden.

Außer den genannten und üblichen Hindernissen können natürlich auch noch andere hergerichtet werden, wie z. B. Klettergerüste mit Tauen oder Stangen; Wurfanlagen für Bälle oder Wurfkeulen; Sandsäcke,

30—40 kg schwer, aufnehmen und eine bestimmte Strecke tragen und wieder absetzen (nicht abwerfen), durch eine Tonne oder weites Rohr kriechen, über Barrieren, Doppelhecken, Mauern springen usw. Stolperdrähte dürfen nicht gezogen werden.

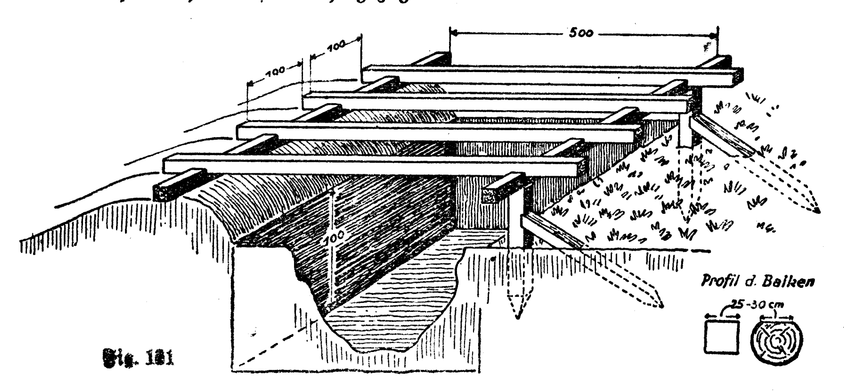


Fig. 131

Das Nehmen der Hindernisse muß mit dem geringsten Kraftaufwand und ohne den geringsten Zeitverlust erfolgen. Bei schwierigeren Hindernissen, wie Hürden und Wänden, ist das Überwinden der Hindernisse besonders zu üben. Die Hürde wird im Laufsprung genommen; man springt aus dem Lauf ohne Verringerung seiner Geschwindigkeit mit seinem Sprungbein ab, reißt das im Knie leicht gebeugte Schwung-

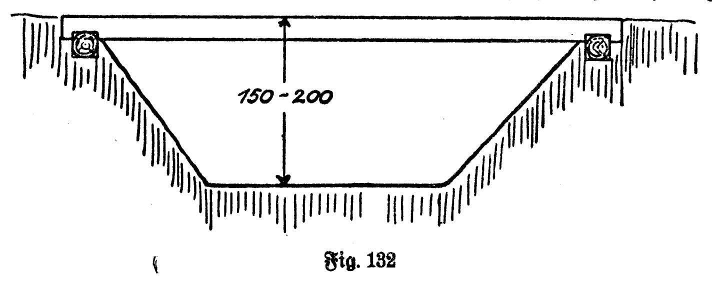


Fig. 132

bein gerade so hoch, wie es für das Gleiten über die Hürde nötig ist. Der Oberkörper wird gleichzeitig, um den Schwerpunkt des Körpers möglichst nah an die Hürde heranzubringen, weit vornüber gebeugt. Das Absprungbein wird seitwärts nachgezogen, d. h. der Oberschenkel wird so weit seitlich gespreizt, daß er beim Übergang über die Hürde parallel zur Hürdenhöhe liegt. Durch dieses Seitspreizen des nachgezogenen Beines kann die vorgebeugte Haltung des Oberkörpers beibehalten werden.

Das Nehmen der Wand erfolgt in der Weise, daß der Läufer dicht vor der Wand mit seinem Sprungbein ab- und mit seinem Spreizbein die Wand anspringt, d. h. er setzt den Fuß des Spreizbeines so hoch wie möglich gegen die Wand. Durch die Absprungskraft und die Hebelwirkung des Spreizbeines gelangt der Läufer in den Stütz und überwindet nun das Hindernis dadurch, daß er sich mit dem Unterleib auf den oberen Rand der Kletterwand auflegt, den Oberkörper weit vornüberbeugt und eine Hand (bei gestrecktem Arm) tief unten an die Rückseite der Kletterwand anlegt, während er sich mit der anderen Hand an dem oberen Rand der Kletterwand festhält und nun mit einem kurzen Schwung zur Erde springt, wobei das dem ausgestreckten Arm entsprechende Bein zuerst landet.

Das Kriechhindernis kann durch Robben oder Kriechen überwunden werden. Beim Robben bewegt man sich auf Ellbogen und angezogenen Zehenspitzen bei vollkommen gestrecktem und dadurch vom Erdboden abgehobenem Körper vorwärts; beim Kriechen liegt man mit dem Körper dicht auf dem Boden und schiebt ihn durch Anziehen und Ausstrecken abwechselnd eines Oberschenkels und Vorgreifen eines Armes vorwärts. Das Nehmen der Hindernisbahn erfolgt zuerst im Einzelgang, nachdem der Lehrer die Überwindung jedes einzelnen Hindernisses vorgemacht hat. Ist jeder Hitlerjunge einigermaßen mit der Technik des Nehmens der Hindernisse vertraut, so läßt der Lehrer die Bahn in Form von Staffeln nehmen, d. h. er teilt seine Hitlerjungen in zwei, drei oder vier gleichstarke Mannschaften je nach der Anzahl ein und läßt die ersten jeder Mannschaft zu gleicher Zeit ablaufen. Die Läufer schlagen, sobald sie die Bahn überwunden haben, den nächsten Kameraden, der zum Laufen bereitsteht, an, der damit die Ablaufberechtigung erhält, und so fort. Sieger ist die Mannschaft, die den Ausgangspunkt mit ihrem letzten Läufer zuerst erreicht. Bei einem Mannschaftswettkampf startet die Mannschaft je nach Stärke in Abteilungen zu je drei oder vier Mann. Die Läufer können entweder einzeln oder aber geschlossen, d. h. angefaßt, durchs Ziel gehen; im ersteren Fall wird die Zeit jedes einzelnen, im letzteren die der angefaßten Läufer gewertet; innerhalb der Mannschaft ist gegenseitiges Helfen beim Überwinden der Hindernisse gestattet.

Hindernisstaffeln mit behelfsmäßigen Hindernissen.

Hindernisstaffeln lassen sich auch ohne eine vorschriftsmäßige Hindernisbahn ausführen. Einmal können die Hindernisse von Hitlerjungen gebildet werden, wie z. B. Bock, Pferd, Bank, zum anderen können vor allem auf dem Lande behelfsmäßige Hindernisse wie Leiter- und Kastenwagen, Fässer, Preßstrohballen, Tische, Leitern usw. verwandt werden.

Zur weiteren Ausgestaltung der Hindernisstaffeln kann außerdem eine Reihe von Übungen aus dem Bodenturnen eingeschaltet werden. Bei der Zusammenstellung von Hindernissen und Ausgestaltung der behelfsmäßigen Hindernisbahn sind dem HJ.-Sportwart keine Grenzen gesetzt. Je vielseitiger, desto besser! Nachstehend zwei Beispiele:

Bock (Hitlerjunge) — Grätsche,

Kastenwagen — Überklettern,

Bank (Hitlerjunge) — Überschlag,

Faß — Durchkriechen,

Pferd (2 Hitlerjungen) — Fechterflanke,

Tisch — Überklettern,

Preßstrohballen — Freier Sprung,

Trichter (3 Hitlerjungen) — Rolle,

Seitgrätschstellung (1 Hitlerjunge) — Durchkriechen,

Pferd (2 Hitlerjungen) — Grätsche usw.

3. Geräteturnen.

Zweck: Das Geräteturnen kräftigt Arm- und Oberkörpermuskulatur. Es verlangt Gewandtheit und Beherrschung des Körpers und Mut bei der Erlernung der Übungen.

Die Hitlerjugend betreibt das Geräteturnen nur in seinen einfachsten Grundformen. Die Erlernung der schwierigeren Übungen der Leistungsstufe überläßt sie den Turnvereinen als deren besonderes Aufgabengebiet.

Das Turnen an den Geräten hat seine eigene Sprache geschaffen, mit der jeder Übungsleiter vertraut sein muß. Sie bezeichnet die Stellung, Haltung und Lage des Übenden zum Gerät:

a) Turnsprache.

I. Reck:

Stellung zum Gerät:

Stand vorlings, B

Stand rücklings, C

Stand seitlings, A

(Fig. 134),

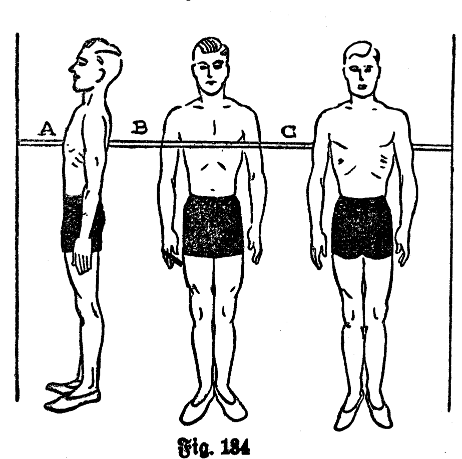


Fig. 134

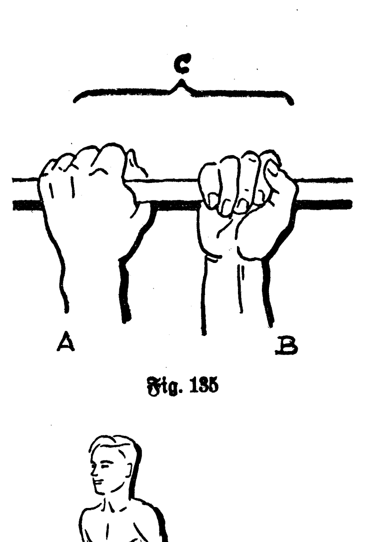


Fig. 135

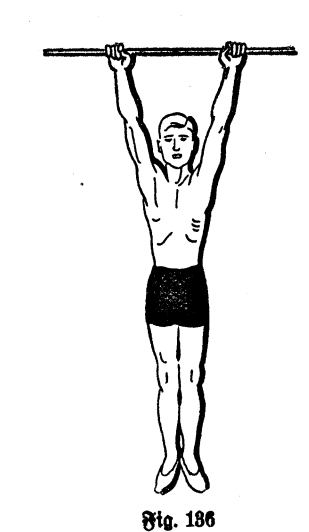


Fig. 136

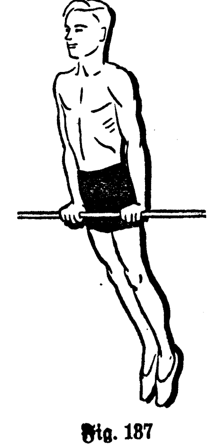


Fig. 137

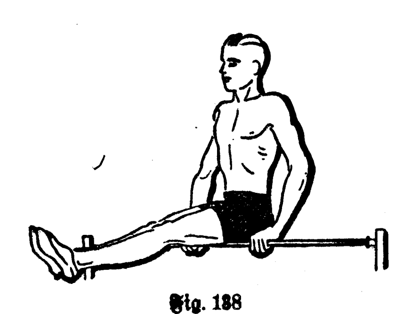


Fig. 138

Griffarten:	Aufgriff (Ristgriff),	A	(Fig. 135),
	Untergriff (Kammgriff),	B	
	Zwiegriff,	C	
Hangstand:	Hangstand vorlings,		
	Hangstand rücklings,		
Hang:	Streckhang (Fig. 136),		
	Beugehang,		
	Schwebehang,		
Stütz:	Streckstütz vorlings (Fig. 137),		
Sitz:	Strecksitz (Fig. 138),		

Sturzhang: Hocksturzhang (Fig. 139),
Sturzhang vorlings (Fig. 140),
Sturzhang rücklings,
Strecksturzhang vorlings (Fig. 141),
Strecksturzhang rücklings (Fig. 142),

Knieliegehang: zwischen und neben den Händen (Fig. 143),
Kniehang an beiden Knien.

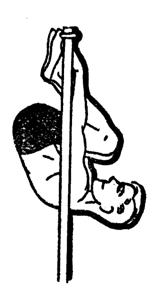


Fig. 139

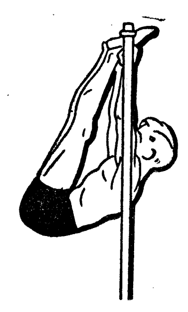


Fig. 140

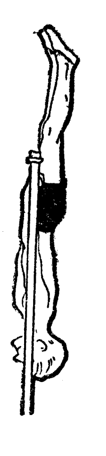


Fig. 141

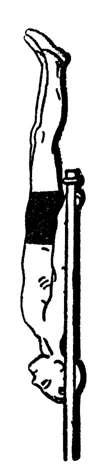


Fig. 142

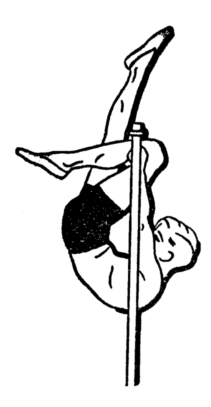


Fig. 143

II. Barren:

Stellung zum Gerät:

Innenquerstand, D
Innenseitstand, C
Außenquerstand vorlings, B, und rücklings,
Außenseitstand vorlings, A, und rücklings,
Außenquerstand seitlings, E,
(Fig. 144)

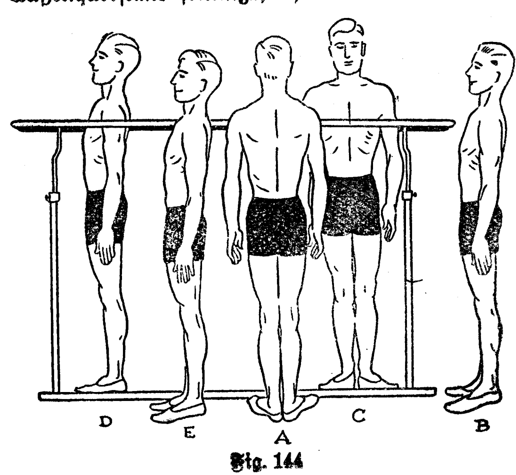
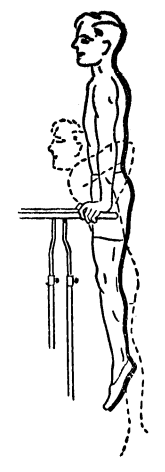


Fig. 144



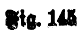


Fig. 145

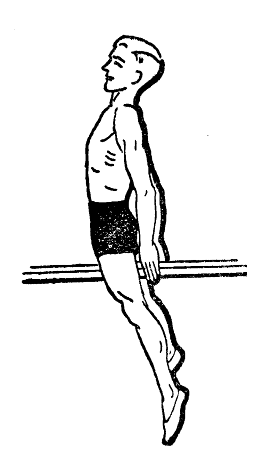


Fig. 146

Stütz:	**Streckstütz,** **Beugestütz**	} (Fig. 145).
Sitz:	**Grätschsitz vor und hinter den Händen,** (Fig. 146), **Außenquersitz,** (Fig. 147),	
Hang:	**Oberarmhang,** (Fig. 148).	
Liegestütz:	**Liegestütz vorlings,** (Fig. 149), **Liegestütz rücklings.** **Seitliegestütz.**	

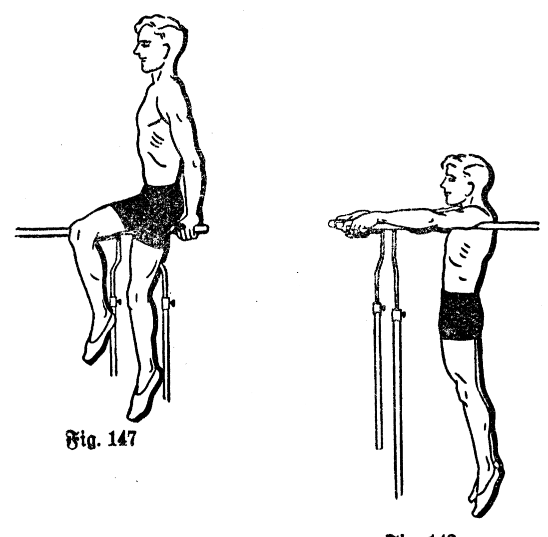


Fig. 147

Fig. 148

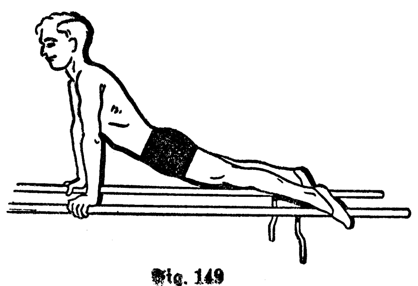


Fig. 149

III. Pferd:

Stellung zum Gerät: Seitstand vorlings, D
Seitstand rücklings, B
Querstand vorlings, C (Fig. 150).
Querstand rücklings, A
Querstand seitlings, E

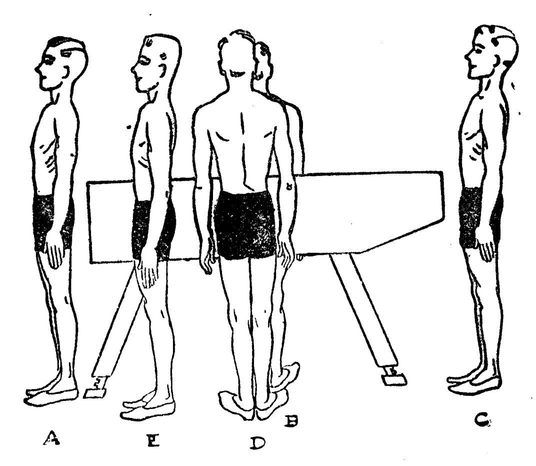


Fig. 150

b) Übungen am Reck.

Reck hüft- bis brusthoch.

Bei allen Übungen ist Hilfestellung zu geben. Sie soll das Erlernen der Übungen erleichtern und Unfälle vermeiden. Der Übungsleiter bzw. Sportwart erklärt jeweils die Hilfestellung und läßt sie danach von älteren Hitlerjungen geben. Bei allen Übungsarten muß die Niedersprungstelle weich sein (Matte, Sägemehl usw.).

Vorübungen:

1. Hangstand vorlings, Aufgriff, Arme beugen und strecken.
2. Hangstand vorlings, Aufgriff, Hangzucken: beim Armbeugen blitzschnell die Reckstange loslassen und wieder fassen.
   Steigerung: während des Hangzuckens in die Hände klatschen.
3. Hangstand vorlings, Aufgriff, Überspreizen eines Beines rechts oder links zum Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang, Rückspreizen zum Hangstand vorlings.

4. Hangstand vorlings, Aufgriff, Heben beider Beine zum Sturzhang, Anhocken zum Hocksturzhang, Durchhocken zum Strecksturzhang rücklings, Rückbewegung zum Hangstand vorlings.
5. Sprung in den Stütz, Aufgriff, Überspreizen eines Beines, Nachspreizen des anderen und Spreizabsitzen mit ¹/₄-Drehung zum Stand seitlings.
6. Sprung in den Stütz, Aufgriff, Überspreizen eines Beines, Nachspreizen des anderen zum Stütz rücklings, Abspringen zum Stand rücklings.

Übungen:

7. Hangstand vorlings, Aufgriff: Überspreizen eines Beines, Knieaufschwung neben den Händen, Nachspreizen des anderen Beines und Spreizabsitzen mit ¹/₄-Drehung zum Stand seitlings.
8. Stand vorlings, Aufgriff, Felgaufschwung zum Stütz, Felgabschwung zum Stand vorlings.
9. Stand vorlings, Aufgriff, Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, Rückfallen in den Knieliegehang, Knieaufschwung, Rückspreizen des anderen Beines, Sprung in den Stand vorlings.
10. Stand vorlings, Aufgriff, Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, Knieumschwung rückwärts, Rückspreizen des Beines und Felgabschwung.
11. Sprung in den Stütz, Aufgriff, Felgumschwung rückwärts und Sprung in den Stand vorlings.
12. Sprung in den Stütz, Aufgriff, Flanke links (rechts) zum Stand rücklings. Schwungholen durch Rückschwingen der Beine, kräftiges Abdrücken mit beiden Händen und Seithochschwingen der geschlossenen Beine. Loslassen der einen Hand und ruckartiges Strecken des Körpers in den Hüften über der Stange. Bei der Flanke ist die Hüfte dem Gerät zugekehrt (Fig. 151).
13. Sprung in den Stütz, Aufgriff, Kehre links (rechts) zum Stand seitlings. Bei der Kehre Ansatz des Schwunges wie bei der Flanke. Über der Reckstange wird das Gesäß der Stange zugedreht. Der Körper ist in der Hüfte abgewinkelt, die Hände lassen nacheinander die Stange los.

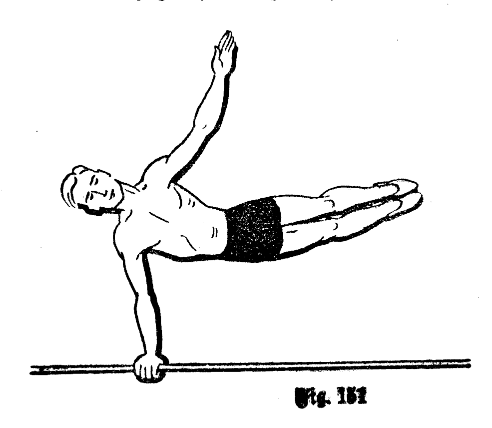


Fig. 151

hoch faßt bei der Kehre links die linke, bei der Kehre rechts die rechte Hand nach (Fig. 152).

14. Sprung in den Stütz, Zwiegriff, Wende links (rechts) zum Stand seitlings. Kräftiges Rückhochschwingen der geschlossenen Beine, Drehen des Körpers mit der Brust zur Reckstange hin, Kreuz ist hohl, die Beine sind hoch hinausgeschwungen (Fig. 153).

Reck sprunghoch.

Vorübungen:

1. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Klimmziehen, Sprung in den Stand vorlings.
2. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Heben eines, anschließend beider Beine bis zur Waagerechten.
   Steigerung bis zum Sturzhang, Sprung in den Stand.
   Steigerung: Heben beider Beine bis zum Sturzhang, Sprung in den Stand vorlings.

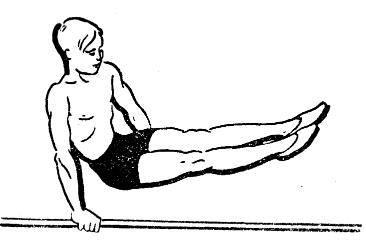


Fig. 152

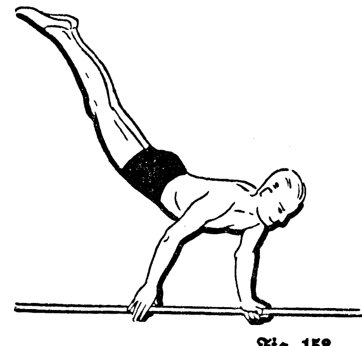


Fig. 153

3. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Hocksturzhang, Durchhocken und Senken der gestreckten Beine bis zum Hang rücklings und Rückbewegung in den Streckhang; Sprung in den Stand vorlings.
4. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Schwingen aus leichtem Klimmzug:
   a) mit Absprung beim Vorschwung,
   b) mit Absprung beim Rückschwung.

   Steigerung bei a) durch Überschwingen über eine Sprungleine. (Fig. 154.)
5. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Schwingen, Hangzucken, beim Erreichen des Höhepunktes beim Rückschwung blitzschnelles Loslassen der Reckstange und wieder zufassen.

   Steigerung: Während des Loslassens in die Hände klatschen oder auf die Oberschenkel schlagen oder Griffwechsel zum Untergriff.

Übungen:

6. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, ungleicharmiges Aufstemmen in den Stütz, Unterschwung zum Stand rücklings.
7. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Pendelschwung durch Vor- und Rückschwingen der Hüften, gleicharmiges Aufstemmen, Unterschwung zum Stand rücklings.
8. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Schwingen beim Vorschwung, Hangkehre um den linken (rechten) Arm durch eine halbe Drehung und Untergriff mit der rechten (linken) Hand.

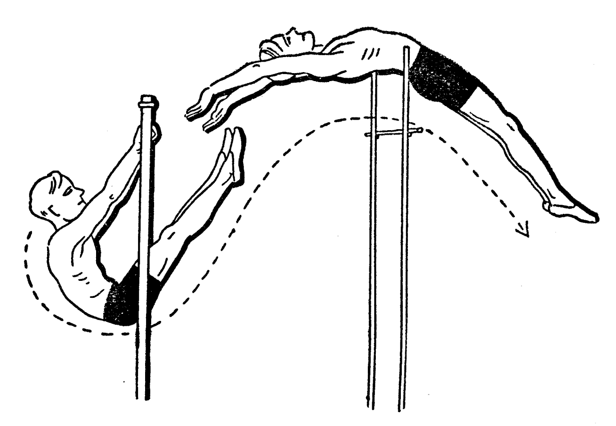


Fig. 154

9. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Knieaufschwung, rechts oder links, Nachspreizen, Spreizabsitzen mit 1/4-Drehung zum Stand seitlings.
10. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Knieaufschwung, rechts oder links, Knieumschwung rückwärts, Rückspreizen, Unterschwung zum Stand rücklings.
11. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Felgaufschwung, Felgumschwung rückwärts, Unterschwung zum Stand rücklings.
12. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Knieaufschwung, rechts oder links, Rückspreizen, Flanke rechts oder links.
13. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Schwungholen, Riesenfelgaufschwung in den Stütz, freier Felgumschwung rückwärts mit Niedersprung zum Stand vorlings.
14. Sprung in den Streckhang, Aufgriff, Felgaufzug über den Sturzhang, Felgabzug und Sprung in den Stand rücklings.

c) Übungen am Barren.

Barren hüft- bis brusthoch.

1. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, Heben eines Beines abwechselnd rechts, links, anschließend beider Beine bis zur Waagerechten, Niedersprung zum Außenquerstand vorlings.
2. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, Armbeugen und -strecken, Niedersprung zum Außenquerstand vorlings.
3. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, Schwingen, Niedersprung zum Außenquerstand vorlings.
4. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, beim Vorschwung aus dem Streckstütz durch den flüchtigen Beugestütz in den Streckstütz schwingen; dieselbe Übung beim Rückschwung, Niedersprung in den Außenquerstand vorlings.
5. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, Schwingen der Beine in den Außenquersitz abwechselnd links, rechts, Einschwingen und Niedersprung zum Außenquerstand vorlings.
6. Außenquerstand vorlings, Sprung in den flüchtigen Stütz mit gleichzeitigem Übergrätschen eines Beines zum Außenquerstand vorlings; rechts und links.
7. Innenquerstand, Sprung in den Stütz, Schwingen, Wende zum Außenquerstand seitlings, links oder rechts.
8. Innenquerstand vorlings, Sprung in den Stütz, Schwingen zum Grätschsitz vor den Händen, flüchtiger Reitsitz mit Seithalte, Vorgreifen, Einschwingen, Wende zum Außenquerstand seitlings.
9. Innenquerstand rücklings an den Enden der Holmen, Sprung in den Stütz, Schwingen, beim Vorschwingen Übergrätschen eines Beines zum Außenquerstand rücklings, rechts, links.

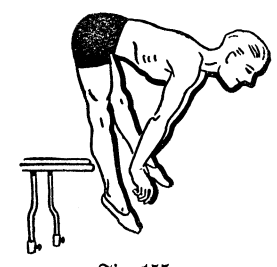


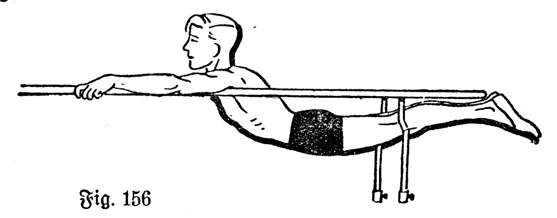
Fig. 155

10. Innenquerstand rücklings, Sprung in den Stütz, Schwingen, beim Vorschwingen Übergrätschen mit beiden Beinen zum Außenquerstand rücklings (Fig. 155).

Barren sprunghoch.

11. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Schwingen (Fig. 156) und Ankippen zum Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen und Kehre zum Außenquerstand seitlings, links oder rechts.
12. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Kippen zum Außenquersitz rechts oder links, Fechterflanke zum Außenseitstand rücklings.

13. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Kippen zum Außenquersitz, rechts oder links, 1/4-Drehung zum Liegestütz vorlings, Flanke rechts oder links zum Außenseitstand rücklings.


Fig. 156

14. Außenstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Schwingen zum Grätschsitz vor den Händen, flüchtiger Grätschsitz mit Seithalte, Vorgreifen und Einschwingen, beim Vorschwung Schere zum Grätschsitz hinter den Händen, Einschwingen, beim Rückschwung Schere zum Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen, Wende rechts oder links zum Außenquerstand seitlings.

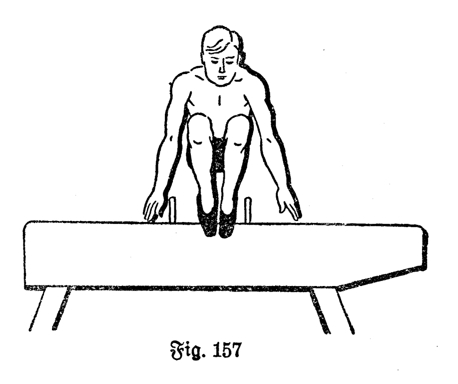
15. Außenquerstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Ankippen zum Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen und beim Vorschwung Rückfallen in die Kipplage, Ankippen zum Außenquersitz rechts oder links, 1/4-Drehung zum Liegestütz vorlings, Hocke zum Außenseitstand rücklings.

d) Übungen am Pferd.

Als Übungen am Pferd kommen für die Hitlerjugend vornehmlich die Sprünge, weniger die Stützübungen in Frage.
Bei allen Übungen geben zwei Hitlerjungen Hilfestellung.

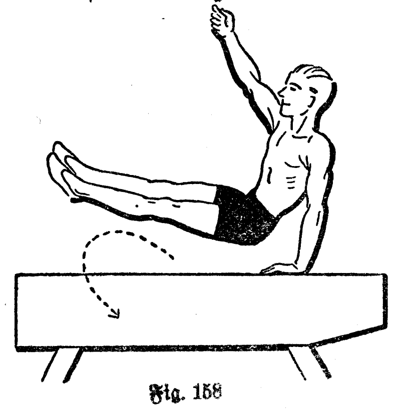
Quergestelltes Pferd, 1,00 bis 1,10 m hoch, mit Pauschen.

1. Aus dem Anlauf Absprung mit beiden Füßen, Griff auf beiden Pauschen, Flanke rechts oder links zum Seitstand rücklings.
2. Aus dem Anlauf von vorn, Absprung mit beiden Füßen, Griff auf beiden Pauschen, Wende rechts oder links zum Querstand seitlings.


Fig. 157

3. Aus dem Anlauf von vorn, Absprung mit beiden Füßen, Griff auf beiden Pauschen, Kehre rechts oder links zum Querstand seitlings.
4. Aus dem Anlauf von vorn, Absprung mit beiden Füßen, Griff auf beiden Pauschen, Hocke zum Seitstand rücklings (Fig. 157).
5. Aus dem Anlauf von vorn, Absprung mit beiden Füßen, Griff auf beiden Pauschen, Grätsche zum Seitstand rücklings.

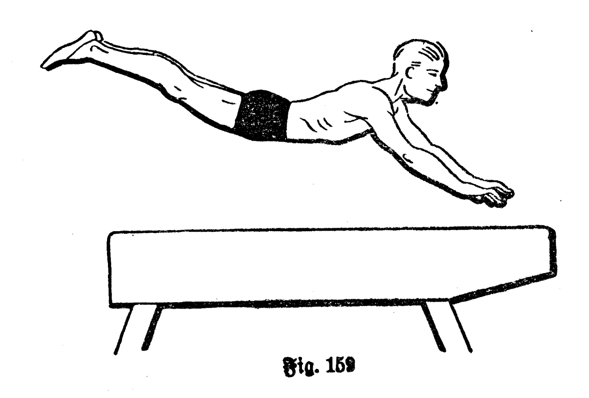
Quergestelltes Pferd.
1,00 bis 1,10 m hoch,
ohne Pauschen.


Fig. 158

6. Aus dem Anlauf von vorn, Absprung mit einem Fuß, Freisprung über das Pferd zum Seitstand rücklings (Vorübung: Sprung auf das Pferd zum Stand, Niedersprung).
7. Aus dem Anlauf von schräg vorn — links oder rechts — Absprung mit einem Fuß — Aufstützen einer Hand links oder rechts auf das Pferd, Fechter f l a n k e zum Seitstand rücklings (Fig. 158).
8. Wie 7., Fechter w e n d e zum Querstand seitlings.
9. Wie 7., Fechter k e h r e zum Querstand seitlings.

Längsgestelltes Pferd o h n e Pauschen.

10. Anlauf von vorn, Absprung mit beiden Füßen, Riesengrätsche zum Querstand rücklings. Während des Sprunges liegt der Körper


Fig. 159

waagerecht über dem Pferd, Beine geschlossen, die Hände werden auf das hintere Ende (Kreuzteil) des Pferdes aufgesetzt. Durch Grätschen der Beine gelangt der Hitlerjunge über das hintere Ende des Pferdes hinweg in den Querstand rücklings (Fig. 159).

Falls Bock und Kasten zur Verfügung stehen, kann
der Bock für Grätsche und Hocke,
der Kasten für Grätsche, Hocke, Fechterflanke, -kehre und -wende benutzt werden.

e) Übungen an Tau, Stange, Leiter.

1. Klettern an Tau und Stange durch Hochziehen mit den Armen und durch Kletterschluß der Beine (Fig. 160).
2. Hangeln an Doppelstange oder -tau durch Hochziehen mit den Armen bei gestreckten Beinen.
3. Hangeln an Einzelstange oder -tau.

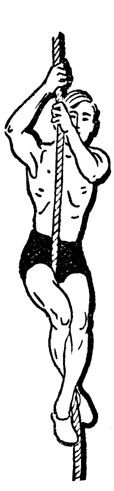


Fig. 160

Übungen an der schrägen Leiter.

1. Auf- und abwärts steigen.
2. Auf- und abwärts steigen an der Unterseite der Leiter.
3. Auf- und abwärts hangeln an der Unterseite der Leiter.
4. Verbindungen der genannten Übungen, z. B. aufwärts hangeln, abwärts stützeln, aufwärts steigen, abwärts hangeln usw.

IV. Nahkampfübungen.

Zweck: Die Nahkampfübungen verlangen, wie ihr Name andeutet, den Kampf Mann gegen Mann, sie fordern Mut, Entschlossenheit, Härte und Kampfwillen; Eigenschaften, die so recht dem Wesen und der Haltung der Hitlerjugend entsprechen. Die Förderung dieser Eigenschaften und die Erziehung der Jugend zu wahren Kämpfernaturen ist ein wesentliches Ausbildungsziel der Hitlerjugend.

Einteilung: Zu den Nahkampfübungen gehören das Boxen und Freiringen.

1. Boxschule.

Die Boxschule hat neben der Schulung der erwähnten Eigenschaften den Vorzug, daß sie den ganzen Körper nach jeder Richtung hin durchbildet; sie kräftigt die inneren Organe und die Beinmuskulatur, macht die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur schnell und gewandt und schärft das Auge und die Reaktionsfähigkeit der Nerven. Die Hitlerjugend benötigt für die Erlernung der Boxschule keinerlei Hilfsgeräte wie Sandsack, Maisbirne, Doppelendball usw. Für die Durchführung des Kampfes sind lediglich Handschuhe (10 Unzen) erforderlich.

Bei Erlernung der Boxschule kommt es darauf an, daß der Hitlerjunge Sicherheit und Selbstvertrauen erhält. Auf keinen Fall darf der Fortgeschrittene den Anfänger seine technische Überlegenheit „fühlen" lassen. Nur das Vertrauen auf eigene Stärke bildet die Grundlage von Mut, Entschlossenheit und Kampfeslust. Es muß das Bestreben jedes Übungsleiters sein, durch geeignete Lehrweise in jedem Hitlerjungen das Vertrauen zum eigenen Können zu erwecken. — Der Ausbildungsgang ist folgender:

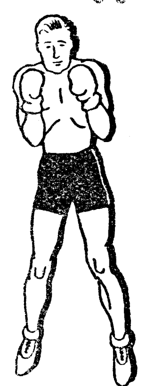


Fig. 161

Boxstellung.

Front zum Gegner, aus der Seitgrätschstellung rechten Fuß eine Fußlänge zurücksetzen, beide Fußspitzen nach vorn, Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt, der Oberkörper — Brust zum Gegner gewandt — leicht vornübergeneigt, beide Unterarme — leicht angewinkelt — zeigen schräg nach vorn oben, Fäuste in Kinnhöhe und Schulterbreite, Daumen auf dem mittleren Glied des Mittelfingers, Handrücken nach außen; die Ellbogen sind an den Leib herangenommen, so daß sie die Körperseiten decken (Fig. 161 u. 162).

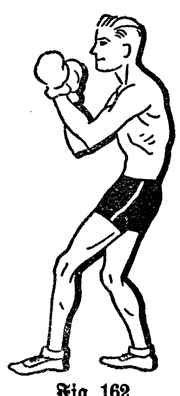
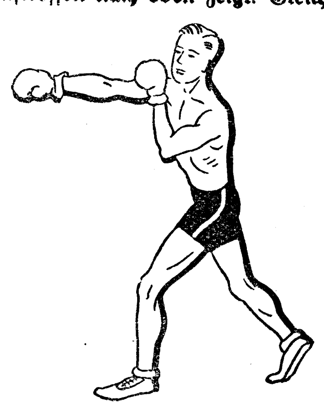


Fig. 162

Aus dieser Vorstellung heraus rollen die Fäuste in kleinen Kreisen auf den Gegner zu. Gleichzeitig wiegt der Hitlerjunge leicht in den Knien und rollt mit den Füßen unter Anheben der Fersen ab, abwechselnd rechts und links, ohne daß die Füße den Erdboden verlassen. Das Kommando hierzu lautet kurz: „Bewegung". Aus dieser Bewegung der Hände und Füße heraus erfolgt der Stoß.

a) Der Stoß.

Der Stoß links oder rechts beginnt durch Vorschwingen der Hüfte des stoßenden Armes, es folgt das Vorreißen der Schulter und dann erst ohne Seitheben des Ellbogens und ohne Ausholbewegung das blitzschnelle Strecken des Armes nach vorn unter Drehung der Faust, so daß der Handrücken beim Auftreffen nach oben zeigt. Gleichzeitig mit der Drehung von Hüfte und Schulter nach vorn wird das Gewicht des Körpers — Oberkörper leicht nach rechts geneigt — in den Stoß hineingeschoben, so daß das linke — gebeugte — Knie belastet, das rechte — gestreckte — Bein unter Anheben der Ferse entlastet ist. Das angezogene Kinn liegt an (hinter) der vorgebrachten Schulter des stoßenden Armes (Fig. 163). Nach Durchführung des Stoßes wird der Arm ebenso schnell wieder in die Ausgangsstellung zurückgezogen, ohne daß hierbei der Unterarm fallen gelassen wird. Das Gewicht ist in der Ausgangsstellung (Vorstellung) wieder gleichmäßig auf beide — gebeugte — Beine verteilt. Die Faust muß gewissermaßen auf den Gegner geschoben werden.


Fig. 163

Hochdeckung (gegen Mitstoß).

Es ist außerordentlich wichtig für den Anfänger, von vornherein aus der Deckung heraus zu stoßen, um sich gegen gegnerische Mitstöße zu decken. Während der eine Arm den geraden Stoß ausführt, deckt der andere Arm bzw. die andere Faust gegen den geraden Stoß des Partners. Der deckende Arm steht beim geraden Stoß stark angewinkelt vor seiner Schulter, die Hand nach vorn gedreht, Handrücken zum eigenen Gesicht. Die Schulter des stoßenden Armes ist soweit nach vorn gebracht, daß sie an der Faust des deckenden Armes anliegt. Der deckende Unterarm steht hierbei möglichst senkrecht, die Hand in

Kinnhöhe, der Ellbogen am Leib, damit die Leibpartie nicht von der Deckung entblößt wird (vgl. Fig. 163).

Es empfiehlt sich anfangs für den Vorlehrer, den Hitlerjungen in der Endstellung des geraden Stoßes stehenzulassen und die Stoßstellung zu verbessern. Der Hitlerjunge erlernt dadurch die richtige Stoßbewegung und die Deckung leichter und schneller. Die Faust muß auf dem kürzesten Wege zurückgebracht werden. Der gerade Stoß wird sowohl links wie rechts geübt, wobei der linke Gerade, weil näher am Gegner, der wichtigere von den beiden ist. Die Linksauslage (linkes Bein eine Fußlänge vorgestellt) bleibt, gleichgültig ob links oder rechts gestoßen wird, immer dieselbe.

Der Doppelstoß.

Werden beide Stöße richtig ausgeführt, so wird zum Doppelstoß, links-rechts und rechts-links übergegangen. Der Doppelstoß wird in der Weise ausgeführt, daß in demselben Augenblick, in dem der Arm, der den Stoß ausgeführt hat, in die Deckung zurückgenommen wird, der andere Arm aus der Deckung herausschießt. Der Doppelstoß ist erst langsam, mit fortschreitender Übung schneller auszuführen. Je schneller der Doppelstoß wird, desto mehr ist auf die Deckung zu achten.

Der Hoch- und Körperstoß.

Je nachdem, ob der Stoß nach dem Kinn oder dem Körper (Magen) des Gegners geführt wird, spricht man von einem Hoch- oder Körperstoß. Der Körperstoß wird in derselben Weise wie der Hochstoß ausgeführt. Nur muß der Oberkörper wegen des weiteren Weges beim Stoß mehr nach vorn übergeneigt werden und die stoßende Schulter hineingedreht werden. Die Deckung, aus der der Körperstoß geführt wird, ist dieselbe wie beim Hochstoß. Ist der Körperstoß links und rechts erlernt, so wird zum Doppelstoß linkshoch-rechtstief und rechtshoch-linkstief übergegangen.

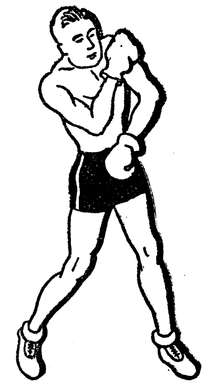


Fig. 164

Hochdeckung (gegen Vor- und Nachstoß).

Als Deckung gegen Vor- und Nachstoß wird — ohne zu stoßen — die linke Schulter blitzschnell so weit nach vorn gebracht, daß sie an der nach vorn gedrehten Faust des rechten Unterarmes fest anliegt und der Stoß mit Schulter und Faust bzw. Unterarm abgefangen wird, die Schulter ist hierbei etwas hochgezogen. Der linke Arm macht die Bewegung mit (Fig. 164).

Tiefdeckung.

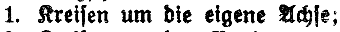
Zur Deckung gegen den Körperstoß wird der freie Unterarm waagerecht dicht vor den Leib gelegt.

b) Beinarbeit.

Ist der Stoß nun aus der Boxstellung heraus richtig erlernt, so gilt es, diesen genau an den Mann zu bringen. Das aber ist nicht so einfach, da der Gegner nie ein festes Ziel bietet, und zu diesem Zweck unter dauerndem Rollen und Wiegen aus der Hüfte heraus um seinen Partner kreist, selbst aber versucht, am Gegner einen sicheren Schlag zu landen.

Es gilt jetzt, aus einer geschmeidigen Beinarbeit heraus die Wirkung des Stoßes zu erhöhen.

Beinarbeit in Verbindung mit Schlag und Wehr nennt man Schattenboxen. Dieses ist auf Grund seiner hohen körperbildenden Werte das Kernstück der Boxschule.



1. Kreisen um die eigene Achse;
2. Kreisen um den Partner;
3. Kreisen in Verbindung mit Stoßen.

Das Kreisen um die eigene Achse: Beine in Boxstellung, Arme hängen locker herunter, die Füße führen nun beim Linkskreisen folgende Bewegungen aus: der linke Fuß wird etwa 10 cm nach schräg links vorwärts, der rechte etwa 10 cm nach schräg links rückwärts dicht über den Erdboden geschoben bzw. gezogen; diese Bewegungen mehrfach hintereinander ausgeführt, ergeben eine Drehung um die eigene Achse, bei der die Füße einen Kreis beschreiben. Die etwa 10 cm großen Schritte sind auf den Fußballen mit weichfedernden Knien und mit gleichmäßig auf beide Beine verteiltem Gewicht auszuführen (Fig. 165 u. 166).

Fig. 165

Beim Rechtskreisen wird der rechte Fuß etwa 10 cm schräg links vorwärts geschoben, der linke Fuß entsprechend nach rechts schräg rückwärts gezogen. Nach genügendem Üben wird das Kreisen um die eigene Achse mit Händen in Boxstellung unter Kreisen der Hände und Abrollen der Füße erst ohne, später mit Partner durchgeführt. Im letzteren Falle stehen sich beide Partner gegenüber, einer von ihnen führt, d. h. er bestimmt das Tempo und die Richtung des Kreisens, während der andere sich seinen Bewegungen anpassen muß (Fig. 167).

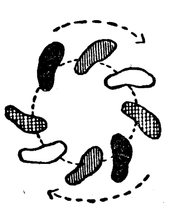
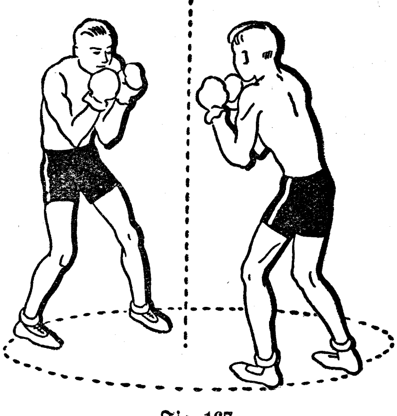


Fig. 166

Wird das Kreisen um die eigene Achse genügend beherrscht, kann dazu übergegangen werden, wäh-

rend des Kreisens Stöße (hohe, tiefe Doppelstöße) auszuführen. Hierbei ist darauf zu achten, daß der Schüler, bevor er den Stoß ansetzt, das Kreisen abbricht und den Stoß bei festem Stand durchführt. Nach dem Stoß wird das Kreisen, sei es links oder rechts herum, sofort wieder aufgenommen.


Fig. 167

c) Ausweichbewegungen.

Gegen den Hoch- und Tiefstoß kann man sich nicht nur durch Deckungen, sondern auch durch Ausweichbewegungen schützen.

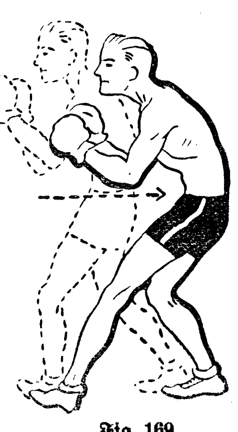
1. Seitneigen und Rückneigen.

bei festem Stand. Das Seitneigen nach rechts oder links und Rückneigen erfolgt wie eine Feder.

2. Rückneigen und Rückziehen.

Das Rückneigen — Rückziehen (Ausweichbewegung gegen Hoch- und folgenden Tiefstoß) ist besonders zu üben, da manche Schüler nicht in der Lage sind, diese einfache Übung schnell auszuführen. Beim Rückneigen ist das Kinn heranzuziehen, beim Rückziehen fällt der Oberkörper etwas nach vorn, der Leib wird nach hinten eingezogen. Die Füße rühren sich nicht vom Platz. Diese Ausweichbewegung ist sehr schnell und wird daher sehr viel angewendet (Fig. 168 u. 169).


Fig. 168


Fig. 169

3. Seittreten mit Seitneigen und Rückneigen mit Rücktreten.

Der Oberkörper wird ganz kurz und

schnell nach links, rechts oder rückwärts gebeugt, während gleichzeitig der entsprechende Fuß kurz weggestellt, d. h. abgestützt wird, bei Seitbeugen nach links der linke Fuß, bei Seitbeugen nach rechts der rechte Fuß und bei Rückbeugen der rechte Fuß, da dieser bereits am weitesten rechts hinten steht (Fig. 170 u. 171).

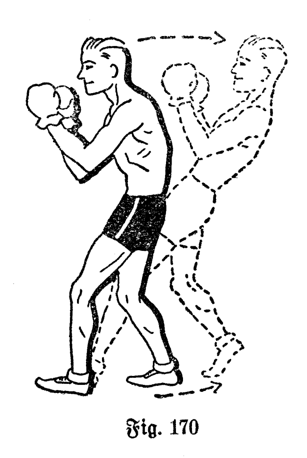


Fig. 170

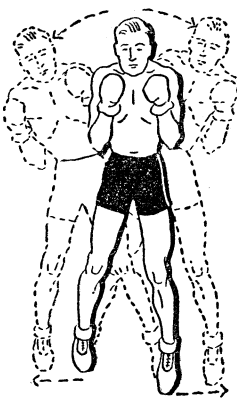


Fig. 171

4. Seit- und Rückgleiten mit beiden Füßen.

Boxstellung, schnelles Gleiten mit beiden Füßen etwa 20 cm nach rechts oder links und wieder zurück und nach hinten und wieder vor. Dieses Gleiten ist schnell und federnd auszuführen; Oberkörper wird durch kurzes Seit- und Rückneigen mitgenommen. Es ist darauf zu achten, daß die Boxstellung der Füße bei dem Gleiten stets beibehalten wird (Fig. 172).

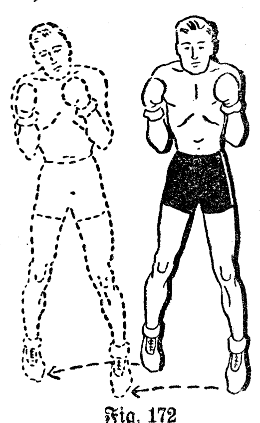


Fig. 172

Alle drei Ausweichbewegungen sind nach Zeichen mit der Hand oder nach Kopfnicken auszuführen, da hierdurch eine größere Reaktionsfähigkeit der Nerven und der Muskeln erzielt wird.

Schattenboxen.

In dem weiteren Gang der Ausbildung folgt nun das Kreisen um die eigene Achse, unterbrochen durch eine Ausweichbewegung und Stoß links, rechts, Doppelstoß usw. Der Hitlerjunge hat sich seinen Gegner, um den er herumkreist, in Gedanken vorzustellen, seinen Stößen auszuweichen und mit eigenen

nachzusetzen. Er ist immer wieder darauf aufmerksam zu machen, daß er vor jeder Ausweichbewegung und vor jedem Stoß festen Stand haben muß. Jetzt darf er nicht anfangen zu hüpfen. Beherrscht der Hitlerjunge das Kreisen um die eigene Achse, unterbrochen durch Stoß und eine Ausweichbewegung, so wird das Schattenboxen durch Hinzunahme einer weiteren Ausweichbewegung und schließlich aller Ausweichbewegungen ausgedehnt.

Partnerweises Üben der Ausweichbewegungen.

1. Übung: Zwei Mann stehen sich auf Reichweite gegenüber (Fig. 173). A. stößt Hochstoß links, B. hat die Arme vor dem Leib verschränkt und weicht aus durch Seitneigen rechts, links oder Rückneigen bei festem Stand. Nach Wechsel entsprechend umgekehrt, B. stößt Hochstoß links, A. weicht aus.

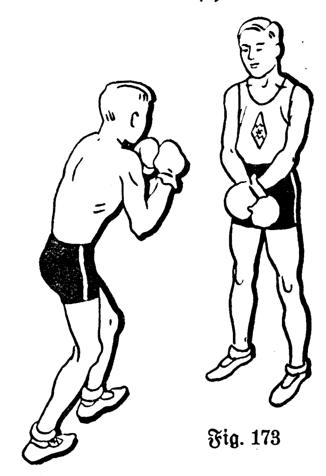


Fig. 173

2. Übung: A. stößt Hochstoß links, B. weicht aus durch Seitneigen mit Seittreten oder Rückneigen mit Rücktreten. Nach Wechsel entsprechend umgekehrt: B. stößt Hochstoß links, A. weicht aus (Fig. 174).

3. Übung: A. stößt rechten oder linken Hochstoß, B. weicht aus durch Seitneigen rechts, links, Rückneigen bei festem Stand oder durch Seitneigen mit Seittreten und Rückneigen mit Rücktreten. Nach Wechsel entsprechend umgekehrt: B. stößt rechten oder linken Hochstoß, A. weicht aus.

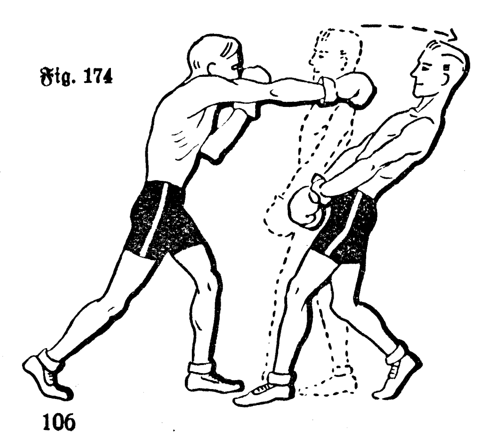


Fig. 174

4. Übung: A. stößt Doppelstoß links hoch, rechts hoch, B weicht aus durch Seitneigen rechts, links Rückneigen bei festem Stand oder durch Seitneigen mit Seittreten und Rückneigen mit Rücktreten. Nach Partnerwechsel entsprechend umgekehrt: B. stößt Doppelstoß links hoch, rechts hoch, A. weicht aus.

5. Übung: A. stößt Doppelstoß links hoch, rechts tief, B. weicht aus

durch Rückneigen — Rückziehen. Nach Partnerwechsel entsprechend umgekehrt: B. stößt Doppelstoß links hoch, rechts tief, A. weicht aus.

Hiernach ist der Doppelstoß entsprechend umgekehrt rechts hoch, links tief von beiden Partnern zu stoßen bzw. diesem auszuweichen.

Partnerweises Üben des Vor-, Mit- und Nachstoßes.

Beim Stoß unterscheidet man Vorstoß, Mitstoß und Nachstoß.

Vorstoß: Einer der Partner greift durch hohen oder Körperstoß an.

Mitstoß: Der Gegner erkennt den angesetzten Stoß und stößt sofort mit.

Nachstoß: Der Gegner deckt den Stoß oder weicht ihm aus und setzt dann sofort mit einem Stoß nach.

Vor- und Mitstoß:

1. Übung: A. kreist um B. herum und stößt linken Hochstoß. B. kreist mit und stößt links mit, sobald er den Stoß erkannt hat.

Wechsel: B. stößt linken Hochstoß, A. kreist und stößt nach erkanntem Stoß mit.

2. Übung: A. kreist um B. herum und stößt linken oder rechten Hochstoß. B. kreist mit und stößt entweder nur links oder nur rechts mit.

Wechsel: B. führt durch Vorstoß, A. stößt nach erkanntem Stoß nur links oder nur rechts mit.

3. Übung: A. kreist um B. herum und stößt linken oder rechten Hochstoß oder hohen Doppelstoß links—rechts bzw. rechts—links. B. kreist mit und stößt nach erkanntem Stoß mit linkem oder rechtem Stoß mit.

Wechsel: B. führt durch Vorstoß, A. stößt nach erkanntem Stoß mit usw.

Vor- und Nachstoß:

4. Übung: A. kreist um B. herum und stößt linken oder rechten Hochstoß, B. kreist mit, deckt oder weicht dem Stoß von A. aus und setzt mit Nachstoß nach.

Wechsel: Aufgabe von A. und B. entsprechend umgekehrt.

5. Übung: A. kreist um B. herum und stößt Doppelstoß links hoch, rechts tief oder umgekehrt. B. kreist mit, deckt oder weicht aus und setzt mit Nachstoß nach.

Wechsel: Aufgabe von A. und B. entsprechend umgekehrt usw.

Durch diese immer noch schulmäßige Partnerarbeit lernen die Hitlerjungen einen technisch guten Hoch- und Körperstoß, eine gute Deckung und die Ausweichbewegungen. Der Hitlerjunge merkt durch dieses schulmäßige Üben mit einem Partner, daß der Gegner, wenn er selbst richtig deckt, niemals einen Stoß bei ihm landen kann. Diese Erkenntnis gibt ihm Sicherheit und Selbstvertrauen.

d) Paraden gegen den Stoß.

Die aktive Wehr des Stoßes ist die Parade.

1. Unterarmabwehr nach innen;
2. Unterarmabwehr nach außen.

Sie erfolgt gegen den Stoß mit dem jeweiligen Unterarm in der Weise, daß dieser — etwa rechtwinklig gebeugt und im Ellbogen- und Schultergelenk festgestellt — den gegnerischen Stoß durch eine entsprechende Drehung des Oberkörpers nach innen oder außen ablenkt.

1. Übung: Die Partner stellen sich wieder in Boxstellung gegenüber auf, A. stößt Hochstoß links, B. wehrt mit dem rechten Unterarm nach außen oder innen. Wechsel: B. stößt Hochstoß links, A. wehrt mit dem rechten Unterarm.

2. Übung: A. stößt rechten Hochstoß, B. wehrt mit linkem Unterarm nach innen oder außen. Wechsel: Aufgabe von A. und B. entsprechend umgekehrt (Fig. 175).

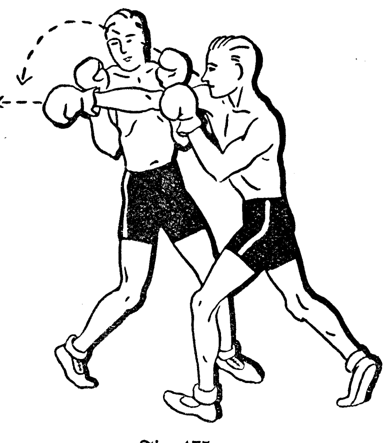


Fig. 175

Die Abwehr gegen den Körperstoß erfolgt in der Weise, daß der linke oder rechte Unterarm — etwa rechtwinklig abgebeugt — mit der Außenkante den Körperstoß nach unten ablenkt. Hierbei muß der Unterleib zurückgezogen werden, damit der Körperstoß den eigenen Körper nicht unterhalb der Gürtellinie trifft.

Auch die Abwehr des Körperstoßes ist partnerweise zu üben, erst Abwehr des linken, dann des rechten und schließlich des linken oder rechten Körperstoßes durch B., dann schließlich umgekehrt durch A.

Mit dieser schulmäßigen Erlernung aller Stöße, Deckungen, Ausweichbewegungen und Paraden ist die Grundlage für die Boxschule gelegt. Damit ist ein Abschnitt erreicht, auf dessen Wiederholung bei dem weiteren Gang der Ausbildung immer und immer wieder der größte Wert zu legen ist, da die restlose Beherrschung des Stoßes mit Deckung, Abwehr und Meidbewegung die Voraussetzung für jedes boxerische Können ist.

Leichte, freie Arbeit.

Es kann nunmehr auf Grund des Erlernten erstmalig zur freien, leichten Arbeit übergegangen werden. Der Übungsleiter hat bei der Partnerzusammenstellung darauf zu achten, daß sich nur Gegner mit gleichem Können und etwa gleichem Gewicht gegenüberstehen. Vor

Beginn des ersten leichten Kampfes macht er die Hitlerjungen darauf aufmerksam, daß nur nach allen von vorn sichtbaren Stellen vom Scheitel bis zur Gürtellinie geschlagen werden darf.

Verbotene Schläge: Schläge auf alle anderen Körperteile sind verboten; besonders gefährliche Wirkungen können Tiefschläge unterhalb der Gürtellinie, Nierenschläge, Genickschläge usw. zur Folge haben. Der Hitlerjunge muß daher seine Faust immer in der Gewalt haben, um Schläge, die, wenn auch richtig angesetzt, durch irgendwelche Bewegungen des Partners aber zu verbotenen Schlägen werden, anhalten zu können.

Bei den erlaubten Schlägen sind besonders empfindliche und dementsprechend zu schützende Stellen: Kinn, Kieferwinkel und Ohrenpartie, Halsschlagader, Herzgrube, Magen- und Leberpartie und kurze Rippen.

Zu Beginn der freien Arbeit, die anfangs nicht über eine Zeitdauer von einer halben bis einer Minute auszudehnen ist, bestimmt der Übungsleiter, welche Stöße zuerst nur angewandt werden dürfen: z. B. nur linke und rechte Hochstöße. Der Lehrer hat sein Hauptaugenmerk darauf zu richten, daß sich seine Hitlerjungen, die sich vor Beginn des Kampfes die Hände reichen, auf das Zeichen des Lehrers nun nicht wie Kampfhähne losstürzen und aufeinander losprügeln. Sieht der Übungsleiter, daß das schulmäßig Erlernte bei den ersten leichten Kämpfen verlorenzugehen droht, muß er sofort abbrechen und gegebenenfalls bestimmte Abschnitte des ersten Teiles der Grundschule wiederholen lassen. Je nach dem Ausbildungsstand geht er aber dann allmählich weiter und nimmt zu dem rechten und linken Hochstoß noch den Doppelstoß hinzu, bis er schließlich mit dem Tiefstoß alle Stöße freigibt. Diejenigen Hitlerjungen, die in der schulmäßigen Ausbildung Deckung, Ausweichbewegungen und Parade gut erlernt haben und es nun trotz aller Kampfeslust verstehen, diese Wehren auch beim freien Kampf anzuwenden, werden anderen gegenüber immer im Vorteil sein; sie erhalten hierdurch Sicherheit und vor allem Vertrauen zu ihrem eigenen Können; dies bei möglichst allen Hitlerjungen zu erreichen, muß stets Ziel der Übungsleiter sein.

Durch den Stoß können nur die nach vorn liegenden, nicht aber die seitlichen Stellen des Körpers getroffen werden. Um die letzteren erreichen zu können, muß der sogen. Haken angewandt werden. Die Erlernung dieser Angriffsweise bildet den zweiten Teil des Ausbildungsganges.

e) Der Haken.

Der Haken ist ein bedeutend wuchtigerer Schlag als der Stoß, da bei ihm durch die seitliche Richtung des Schlages Körpergewicht und -kraft in weit größerem Maße zur Auswirkung gelangen. Der Haken

ist daher, wenn richtig ausgeführt, stets von nachhaltiger Wirkung. **Er wird in der Regel als Mit- oder Nachschlag angewandt.**

Der Bewegungsablauf des Körpers ist beim Haken an sich derselbe wie beim Stoß: Hüfte, Schulter, Arm. Die Ausführung des Schlages ist dagegen eine ganz andere. **Aus der Box- (Ausgangs-) stellung wird der Haken durch blitzschnelles Vorreißen der betr. Hüfte (beim Linkshaken die linke, beim Rechtshaken die rechte Hüfte) eingeleitet, dem unter gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf das andere Bein das Vorreißen und Vordrehen der Schulter in die Schlagrichtung folgt, woran sich nun erst der Schlag des Armes anschließt. Alle Bewegungen müssen fließend ineinander übergehen. Der Arm ist etwa rechtwinklig gebeugt und im Ellbogengelenk festgestellt;** die Faust ist abgewinkelt (Faustrücken nach außen) und im Handgelenk festgestellt. Sie wird aus der Boxstellung heraus — ohne Ausholbewegung und ohne Anheben des Ellbogens — auf direktem Wege nach dem Kinn des Gegners geführt. Durch die seitliche Richtung des Schlages zeigt der Handrücken der Faust nach vorn, der Ellbogen hebt sich während der Schlagbewegung erst allmählich von selbst. Im weiteren Verlauf des Schlages schlägt der Ober- und Unterarm in fast waagerechter Lage nach der anderen Seite des Körpers durch. Hüfte, Schulter und Arm schlagen vollkommen durch und werden erst nach vollständiger Durchführung des Schlages durch schnelle Bewegung in die Ausgangs- (Box-) stellung zurückgebracht. Der nichtschlagende Arm bleibt während der ganzen Dauer der Schlagbewegung unverändert in der Ausgangs- (Box-) stellung, macht aber die Körper- und Schulterdrehung mit (Fig. 176).



Fig. 176

Der Doppelhaken.

Bei dem Doppelhaken geht der Hitlerjunge nach dem ersten Haken nicht in die Ausgangsstellung zurück, sondern setzt im Anschluß an das Ausschwingen des ersten Hakens sofort zum zweiten an; da der nichtschlagende Arm in Boxstellung verblieben war, steht er ohne Zeitverlust zum Schlage bereit; sowie er zum Doppelhaken angesetzt wird, geht der andere Arm, der den ersten Haken ausgeführt hat, sofort in die Boxstellung zurück. Der Doppelhaken ist noch wuchtiger als der erste Haken, da Hüfte, Schulter und Arm durch die Schlagbewegung des ersten Hakens nach hinten zurückgenommen sind und nun bei dem nachfolgenden Haken wegen des längeren Weges mit noch größerer Wucht eingesetzt werden können. Nach Durchführung des Doppel-

hakens wird durch kurze, schnelle Rückbewegung die Boxstellung wieder eingenommen.

Hoch- und Körperhaken.

Wird der Haken nach dem Kinn des Gegners geschlagen, so spricht man von einem Hochhaken; wird der Schlag dagegen in Richtung auf die kurzen Rippen des Partners geführt, so wird er als Körperhaken bezeichnet. Um diesen Schlag ausführen zu können, wird der Oberkörper nach vornüber gebeugt, der schlagende Arm etwas fallen gelassen und der Haken etwas länger gezogen, d. h. der Winkel zwischen Ober- und Unterarm wird bei dem Schlag etwas größer als beim Hochhaken. Im übrigen ist die Ausführung des Körperhakens dieselbe wie die des Hochhakens.

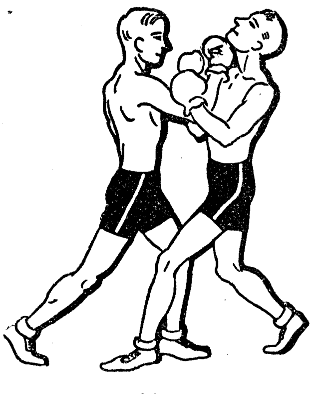


Fig. 177

Aufwärtshaken.

Der Aufwärtshaken kommt nur auf nahe Entfernungen in Frage. Er erfüllt aber auch ohne zu treffen seinen Zweck, da man sich durch ihn seinen Gegner vom Leibe hält (Fig. 177).

In der Ausgangsstellung ist der Oberkörper stärker als sonst nach vornüber geneigt, der Ellbogen des schlagenden Armes ist etwas nach hinten zurückgenommen, wodurch der Unterarm — etwa rechtwinklig gebeugt — ungefähr waagerecht zu liegen kommt, die Faust ist gedreht, so daß der Handrücken nach unten zeigt. Aus dieser Stellung werden Arm und Faust kurz und schnell nach dem Kinn des Partners gerissen, wobei die Wucht des Schlages durch blitzschnelle Streckung der Beine und des Oberkörpers (hohles Kreuz) unterstützt wird. Hand und Arm werden nach oben durchgezogen und dann auf schnellstem Wege in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Während des Aufwärtshakens bleibt der nichtschlagende Arm in Boxstellung.

Kurzhaken.

Man unterscheidet außer dem schulmäßigen Haken noch den Kurzhaken. Der Kurzhaken findet in der Regel nur im Nahkampf, also bei der Arbeit am Mann, Anwendung. Infolge der Entfernung ist der Winkel zwischen Ober- und Unterarm kürzer. Langhaken werden, da sie in derselben Weise ausgeführt werden wie der schulmäßige Haken, nicht besonders geübt.

f) Die Wehr des Hakens.

Wie beim Stoß werden unterschieden:

1. Ausweichbewegung,
2. Deckung,
3. Parade.

1. Die Ausweichbewegungen.

Gegen den Haken können alle die beim Stoß erlernten Ausweichbewegungen angewandt werden. So z. B. gegen den

Hochhaken: Rückneigen, Rückneigen mit Rücktreten u. Rücksprung,
Haken: Rückziehen des Unterleibes,
Aufwärtshaken: Rücksprung und Rückneigen mit Rücktreten.

Dem Hochhaken kann ferner noch durch Vor- oder Seitvorducken ausgewichen werden. Beim Vorducken wird der Oberkörper nach erkanntem Ansatz des Hakens blitzschnell nach vorn, also auf den Partner zu, vorgebeugt. Der Schlag des Partners geht durch dieses Vorducken über den Kopf und Rücken des Ausweichenden hinweg. Beim Seitvorducken weichen Oberkörper und Kopf erst durch Seitneigen in Schlagrichtung aus, um dann schnell den Oberkörper nach vorn auf den Partner zu abzubeugen und ihn in fortlaufender Bewegung nach der entgegengesetzten Seite wieder aufzurichten. Der Oberkörper führt bei diesem Ausweichen eine kreisähnliche Bewegung aus. (Seitneigen, Vorducken, Führen in der Waagerechten nach der entgegengesetzten Seite, Aufrichten.) (Fig. 178.)

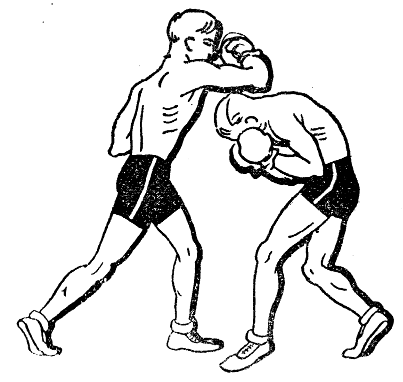


Fig. 178

2. Deckungen.

Deckung gegen den Hochhaken bieten:

a) die Hochdeckung,
b) die Hochseitendeckung.

Die Hochdeckung ist bereits beim Stoß erlernt worden, sie wird in derselben Weise gegen den Haken angewendet. **Die Hochseitendeckung** wird in der Weise ausgeführt, daß ein Unterarm, links oder rechts, der so weit wie möglich gegen den Oberarm angewinkelt ist, blitzschnell an die entsprechende Kopfseite angelegt wird. Der Oberkörper ist hierbei vornüber geneigt, der Kopf auf die Brust genommen, der Unterarm fest an den Kopf angepreßt, die Faust über bzw. um das Ohr gelegt, so daß dieses zwar frei, aber

doch geschützt ist. Der Ellbogen darf nicht abstehen, sondern muß ebenfalls herangepreßt werden. Liegen Faust, Ober- und Unterarm nicht fest am Kopf, so wird die Wucht des Hakens auf Kinn, Ohrenpartien usw. trotz Deckung übertragen werden.

Gegen den Doppelhaken wird die doppelte Hochseitendeckung angewendet. Hierbei werden beide Unterarme blitzschnell in der beschriebenen Weise an den Kopf angelegt (Fig. 179).

Tiefseitendeckung.

Die Deckung gegen den Tiefhaken ist die Tiefseitendeckung. Ist der Ansatz eines Körperhakens erkannt, so wird aus der Boxstellung heraus der betreffende Unterarm so weit wie möglich gegen den Oberarm angewinkelt und der Arm in Ellbogen- und Schultergelenk festgestellt.

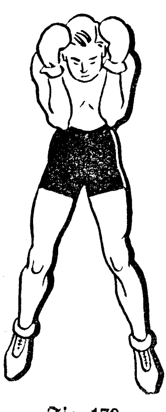


Fig. 179

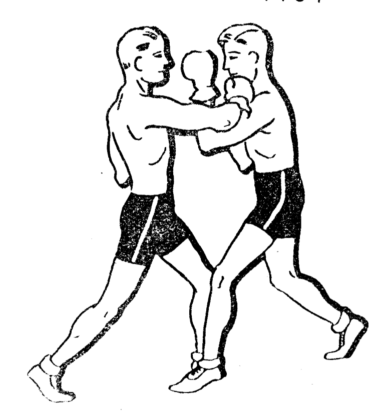


Fig. 180

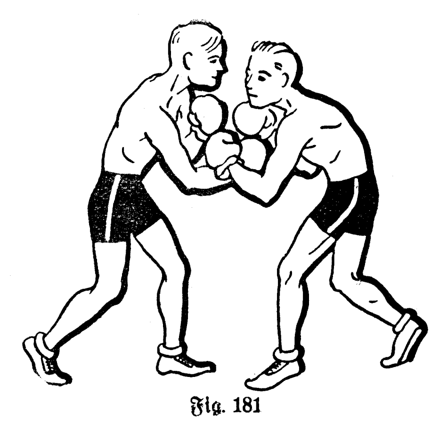
Gegen den doppelten Körperhaken schützt dieselbe Deckung, nur decken dann beide Unterarme in der angegebenen Weise.

3. Parade.

Die Parade ist die Abwehr des Hakens. Der Hochhaken wird durch den Unterarmfang pariert. Bei diesem wird der gegnerische Haken durch Herangehen an den Partner und durch Führen des rechtwinklig gebeugten und festgestellten Unterarmes gegen das Ellbogengelenk des Partners abgefangen. Kopf und Oberkörper werden dabei nach der Seite der Schlagrichtung geneigt, damit die Faust des Gegners nicht doch noch das Ziel erreicht (Fig. 180).

Der Aufwärtshaken kann durch den Unterarm abgefangen werden. Beim Unterarmfang wird der Oberkörper vornüber gebeugt, der Unterleib zurückgezogen und der waagerecht liegende Unterarm — recht-

winklig gebeugt und im Schulter- und Ellbogengelenk festgestellt — von oben gegen den Unterarm des Partners geführt (Fig. 181).


Fig. 181

Fortsetzung des Ausbildungsganges.
(Beispiel für den schulmäßigen Aufbau.)

Sind die im ersten Teil der Grundschule behandelten Stöße, Deckungen, Ausweichbewegungen und Paraden genügend wiederholt worden, so daß die Hitlerjungen mit dem Stoff vertraut sind, so wird zum Haken (Hoch-, Körper- und Doppelhaken) übergegangen. Er wird so lange schulmäßig geübt, bis er vollkommen beherrscht wird. Ist das der Fall, wird der Haken mit in das Schattenboxen aufgenommen: Kreisen um eigene Achse, unterbrochen durch drei Ausweichbewegungen, Stoß und Haken. Wird das Schattenboxen von den Hitlerjungen gut ausgeführt, wird zum partnerweisen Üben des Hakens mit der Ausweichbewegung übergegangen.

Partnerweises Üben des hohen Hakens und des Vor- und Seitvorduckens.

1. Übung: A. schlägt linken hohen Haken, B. weicht aus durch Vorducken oder Seitvorducken.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

2. Übung: A. schlägt rechten hohen Haken, B. weicht aus durch Vorducken oder Seitvorducken.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

3. Übung: A. schlägt linken oder rechten hohen Haken, B. weicht aus durch Vor- oder Seitvorducken.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

4. Übung: A. schlägt hohen linken oder rechten oder Doppelhaken, B. weicht aus durch Vor- oder Seitvorducken.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

usw.

Schattenboxen.

Das Schattenboxen wird um das Vor- und Seitvorducken ergänzt. Kreisen um die eigene Achse, unterbrochen durch Stoß, Haken, den drei Ausweichbewegungen und Vor- und Seitvorducken.

Partnerweises Üben des hohen Hakens und der Hochseitendeckung.

1. Übung: A. schlägt linken hohen Haken, B. deckt durch rechte Hochseitendeckung.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

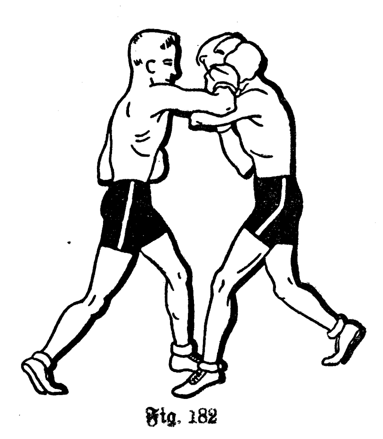


Fig. 182

2. Übung: A. schlägt rechten hohen Haken, B. deckt durch linke Hochseitendeckung.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt (Fig. 182).

3. Übung: A. schlägt hohen linken oder rechten Haken, B. deckt durch rechte oder linke Hochseitendeckung.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

4. Übung: A. schlägt hohen linken oder rechten oder Doppelhaken, B. deckt durch rechte oder linke oder doppelte Hochseitendeckung.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

5. Übung: A. schlägt rechten Aufwärtshaken, B. wehrt durch linken Unterarmfang ab.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

6. Übung: A. schlägt linken oder rechten Aufwärtshaken, B. wehrt durch rechten oder linken Unterarmfang ab.

Wechseln: Aufgaben von A. und B. entsprechend umgekehrt.

Verbindungen zwischen Stoß und Haken.

Der Stoß wird immer einen Kampfabschnitt einleiten und als Vorbereitung für den Ansatz eines Hakens gelten. Dieses muß ebenfalls partnerweise gelernt werden.

a) 1. Hochstoß links, Hochhaken rechts und umgekehrt.
   2. Doppelstoß links, rechts hoch mit anschließendem Hoch- oder Körperhaken.
   3. Hochstoß links, Aufwärtshaken rechts und umgekehrt usw.

b) Dasselbe mit Partner.
   1. A. stößt Hochstoß links, B. wehrt durch Unterarmwehr rechts nach innen und schlägt Körperhaken links nach.
   2. A. stößt Hochstoß links, B. deckt durch Hochdeckung und schlägt **Doppelhaken rechts** hoch tief nach usw.

g) Nahkampf.

Beim Nahkampf stehen sich die beiden Partner dicht gegenüber, der Kopf liegt am Kopf des Gegners, nicht auf der Schulter, das Kinn ist angezogen, der Unterleib zurückgenommen, das Gewicht des Körpers gegen den anderen gestemmt. Die Partner bearbeiten sich in dieser Stellung gegenseitig mit Kurzstößen und Kurzhaken. Bei den Kurzstößen führen die stark angewinkelten Arme, Faustrücken nach außen, schnelle, kurze Bewegungen nach den unteren Partien des Gegners aus, die eine starke Ähnlichkeit mit der Armarbeit beim Kurzstreckenlauf haben.

Man unterscheidet im Nahkampf eine Innen- und **Außenführung der Arme,** je nachdem, ob die eigenen Arme innerhalb oder außerhalb derjenigen des Partners liegen. In der Innenführung bearbeitet man den Gegner mit schnellen, kurzen Stößen und kurzen Aufwärtshaken, in der Außenführung sucht man diese Stöße und Aufwärtshaken des Partners durch **Drücken der Arme** nach innen zu verhindern, oder man bearbeitet ihn mit kurzen Haken (Fig. 183).

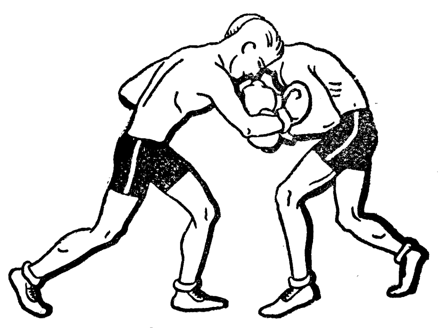


Fig. 183

Die Deckungen gegen Kurzstöße und Kurzhaken sind dieselben wie die bereits beschriebenen Deckungen gegen Stoß und Haken.

Im Verlauf des Ausbildungsganges ist das in den früheren Übungsstunden Erlernte stets zu wiederholen, damit die älteren Kenntnisse und Fähigkeiten über das neu Erlernte nicht verlorengehen. Werden Stöße und Haken mit den entsprechenden Ausweichbewegungen, Deckungen und Paraden gut beherrscht, so kann der leichte, freie Kampf, zu dem die Hitlerjungen am Schluß jeder Übungsstunde, wenn auch für kurze Zeit, Gelegenheit haben müssen, durch den Haken ergänzt werden. Zweckmäßigerweise wird hierbei langsam vorgegangen; so läßt der Übungsleiter anfangs nur den hohen linken oder rechten Haken zu und nimmt erst später den Doppelhaken, dann den Körperhaken usw. hinzu. **Der Boxlehrer hat es in der Hand, den Kampf sofort abzubrechen, so-**

bald die Hitlerjungen über die Kampfeslust die technischen Feinheiten vergessen und der Kampf in eine Prügelei auszuarten droht; bei Anfängern ist diese immer eine große Gefahr, die sofort unterbunden werden muß.

Die vorstehende kurze Darstellung der Grundschule im Boxen soll den Hitlerjungen nur die Grundkenntnisse der Boxschule vermitteln und dem Übungsleiter ein Hilfsmittel für den methodischen Aufbau der Grundschule sein.

Die Kampfschule ist nicht behandelt, da sie nicht zu den Aufgaben der Hitlerjugend gehört.

2. Freiringen.

Zweck: Das Freiringen ist eine wertvolle Ergänzung des Boxens; es fördert Mut, Gewandtheit und Kraftzuwachs.

Kampfregeln: Es ist leicht zu erlernen, da die Kampfregeln einfach sind. Derjenige Hitlerjunge ist besiegt, der mit seinem Körper zwischen Ellbogen und Knie — Kopf ausgenommen — den Boden berührt. Hierbei sind alle Griffe — bis auf die schmerzhaften — erlaubt. Dadurch werden schnelle Entscheidungen erzwungen und die Pressungen der inneren Organe vermieden, die mit dem griechisch-römischen Ringen, das nur Griffe bis zur Hüfte herab zuläßt, sehr oft verbunden sind. Die schmerzhaften Griffe der Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu) dürfen beim Freiringen nicht angewandt werden.

Die beiden Ringer, die möglichst gleich groß und gleich schwer sein sollen, geben sich vor Beginn des Kampfes die Hände. Auf das „Los" des HJ.-Sportwartes oder Übungsleiters beginnt der Kampf. Die übrigen Kameraden bilden um die Kämpfer einen Ring und feuern

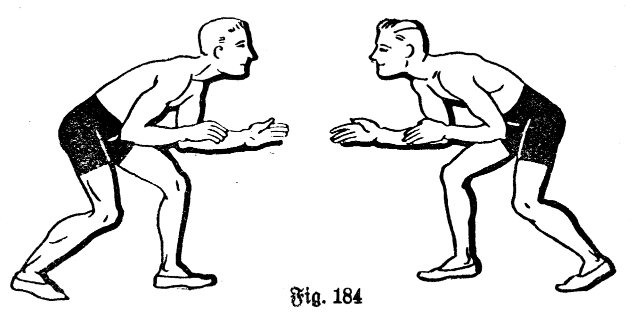


Fig. 184

sie an. Sieger ist derjenige, der seinen Gegner zweimal geworfen hat; das kann nach zwei Gängen, spätestens aber nach drei Gängen der Fall sein. Nach dem Kampf geben sich die beiden Ringer wieder die Hände.

Bei allen Übungen ist für weiche Unterlage (Matte, Sägemehl, Wiese usw.) zu sorgen.

Einteilung: Es wird zwischen den Griffen und Schwüngen im Stand und denen in der Bank unterschieden. Nachstehend sind die bekanntesten Griffe und Schwünge und die Abwehr gegen diese kurz beschrieben (vergleiche Gasch, „Freiringen“).

a) Griffe und Schwünge aus dem Stand.

1. Ausgangsstellung (Fig. 184).

Die beiden Ringer stehen sich in der gleichen Ausgangsstellung gegenüber: Schrittstellung, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper tief vorgebeugt, Kopf aufgerichtet, Oberarme an die Brust herangenommen, Unterarme nach vorn gerichtet.

2. Fassen und Befreien der Handgelenke.

Angriff: Der Angreifer umfaßt zur Behinderung des Gegners oder Einleitung eines Angriffes ein Handgelenk des Verteidigers mit einer oder beiden Händen.

Abwehr: Der Verteidiger befreit sich von diesem Griff, indem er mit der freien Hand die festgehaltene umfaßt und diese durch einen kräftigen Ruck nach oben der Umklammerung entreißt.

3. Genickzug.

Angriff: Der Angreifer umfaßt zur Behinderung und Ablenkung des Gegners oder zur Einleitung eines Angriffes mit seiner rechten bzw. linken Hand das linke bzw. rechte Handgelenk und mit seiner linken bzw. rechten Hand das Genick des Verteidigers. Ist dieser in der Auslage sehr weit vorgebeugt, so sucht ihn der Angreifer durch einen ruckartigen Zug nach vorn zu Fall zu bringen.

Abwehr: Der Verteidiger löst den Genickgriff durch Wegnehmen des Kopfes oder durch einen gegen den Ellenbogen nach aufwärts gerichteten Schlag.

4. Untergriff von vorn mit Brustschwung (Fig. 185 u. 186).

Angriff: Der Angreifer umfaßt die Brust des Verteidigers von vorn unter den Armen hindurch, hebt ihn hoch, schwingt ihn mit den Beinen nach rechts oder links und wirft ihn durch eine Drehung nach der dem Schwung entgegengesetzten Seite zu Boden.

Abwehr: Der Verteidiger hakt sich mit einem Fuß an einem Bein des Angreifers fest und drückt mit beiden Händen gegen die Stirn oder das Kinn des Angreifers, so daß dieser den Griff lösen muß.

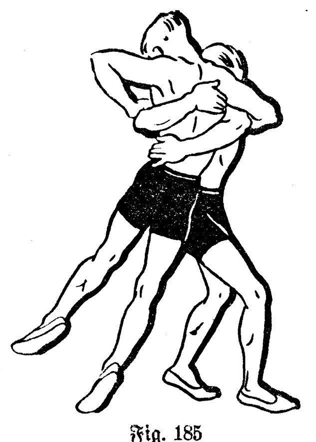


Fig. 185

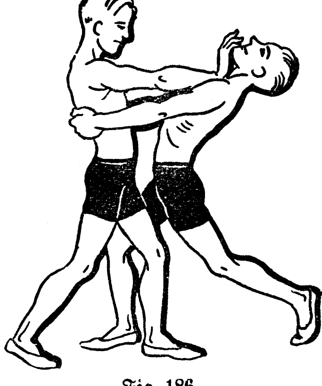


Fig. 186

5. Untergriff von hinten mit Brustschwung (Fig. 187 u. 188).

Angriff: Der Angreifer umfaßt den Verteidiger von hinten mit Untergriff und setzt ihn durch Vorschwingen der Beine mit folgendem Niederknien auf den Boden oder wirft ihn mit Seitschwingen wie beim Brustschwung von vorn zu Boden.

Abwehr: Der Verteidiger hakt sich mit einem der beiden Füße von außen oder innen an den Unterschenkeln vom Angreifer fest, so daß dieser ihn nicht ausheben kann.

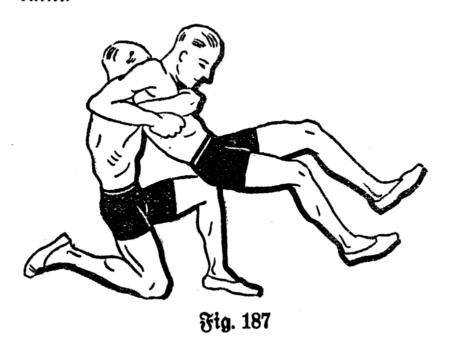


Fig. 187

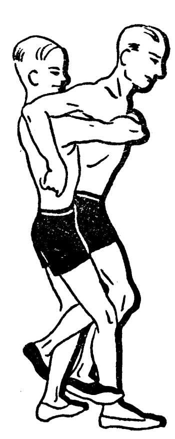


Fig. 188

6. Beinhebel von vorn (Fig. 189 u. 190).

Angriff: Der Angreifer faßt mit der linken Hand den Oberschenkel oder das Knie, mit der rechten Hand den Unterschenkel des

vorderen Beines vom Verteidiger — oder entsprechend umgekehrt — und reißt das Bein ruckartig hoch, wodurch der Verteidiger hintenüber zu Fall kommt.

Abwehr: Der Verteidiger springt zurück, oder macht, wenn der Gegner ihn schon gefaßt hat, während des Fallens eine halbe Drehung nach rechts bzw. nach links und stützt die Hände auf.

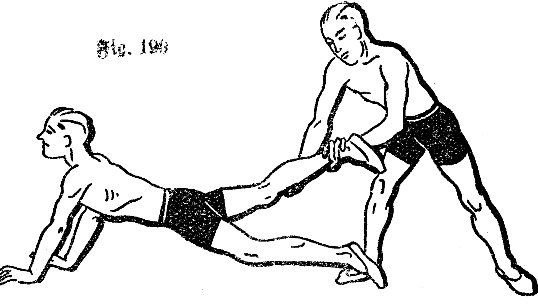
Fig. 189

7. Beinhebel von der Seite.

Angriff: Der Angreifer faßt ein Beim vom Verteidiger von der Seite und sucht ihn durch Hochreißen des Beines zu Fall zu bringen.

Abwehr: Wie beim Beinhebel von vorn.

Fig. 190



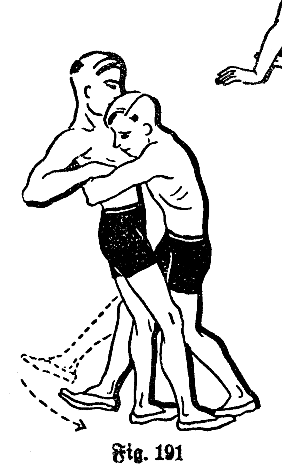


Fig. 191

8. Hakeln (Fig. 191)

Angriff: Der Angreifer hat bei dem in hoher Auslage stehenden Verteidiger Untergriff links, setzt seinen rechten Fuß hinter die linke Ferse vom Verteidiger und schlägt mit seiner Wade gegen dessen Unterschenkel und wirft ihn gleichzeitig hintenüber.

Abwehr: Zurücktreten, Vorbeugen des Kopfes und Rumpfes.

9. Hochreißen der Beine.

Angriff: Der Angreifer läuft dicht

an den Gegner heran, faßt von außen mit beiden Händen in die beiden Kniekehlen vom Verteidiger und wirft ihn durch Vorhochreißen der Knie auf den Rücken.

Abwehr: Zurücktreten, Vorbeugen des Rumpfes und Durchdrücken der Knie.

10. Unterlaufen mit Haken (Fig. 192).

Angriff: Der Angreifer kann beim Herantreten an den Verteidiger nur ein Knie fassen und hochreißen. Er stellt seinen rechten Fuß von innen hinter den linken Fuß vom Verteidiger und schlägt mit seiner Wade gegen den Unterschenkel des Verteidigers, wodurch dieser hintenüber zu Fall kommt.

Abwehr: Zurücktreten, Vorbeugen des Rumpfes, Niederknien.

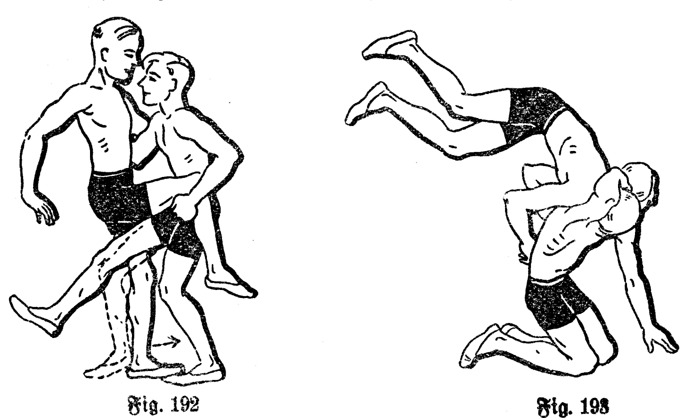


Fig. 192 Fig. 193

11. Durchlaufen mit Genickschwung.

Angriff: Der Angreifer umfaßt mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk vom Verteidiger, fährt mit seinem Kopf blitzschnell unter dessen linken Arm hindurch und hebt ihn mit seinem Genick in die Höhe. Der Angreifer, dessen freier Arm die Hüfte oder ein Bein vom Verteidiger umfaßt, wirft den Aufgeladenen mit einer Drehung nach rechts zu Boden.

Abwehr: Der Verteidiger befreit sein Handgelenk, springt zurück und nimmt tiefe Auslage ein.

12. Rückenschwung mit Kopfgriff aus dem Knien (Fig. 193).

Angriff: Der Angreifer kniet nieder, der Verteidiger sucht ihn von hinten anzugreifen. Der Angreifer umfaßt mit beiden Händen den Kopf des Verteidigers, beugt sich tief nach unten und wirft den

Verteidiger, der auf seinem Rücken liegt, mit einem kräftigen Ruck nach vornüber auf Nacken, Schulter und Rücken.

Abwehr: Der Verteidiger vermeidet den Kopfgriff durch frühzeitiges Wegziehen des Kopfes.

13. Hüftschwung.

Angriff: Der Angreifer umfaßt mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk des Verteidigers, tritt dicht an diesen heran, dreht ihm durch eine blitzschnelle halbe Drehung um das weit vorgesetzte rechte Bein herum den Rücken zu, wobei er gleichzeitig mit seinem linken Arm den Nacken des Gegners umfaßt. Mit einem kurzen Ruck lädt er diesen auf seine rechte Hüfte auf und wirft ihn mit einer kleinen Drehung um sein rechtes Bein herum vor sich auf den Rücken.

Abwehr: Schnelle Anwendung desselben Schwunges oder schnelles Wegziehen des Kopfes.

14. Schenkelschwung (Fig. 194).

Angriff: Der Angreifer umfaßt mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk vom Verteidiger, setzt sein linkes Bein hinter das linke Bein des Verteidigers, faßt ihn an die Brust, kniet schnell auf das rechte Knie herunter und wirft den Verteidiger rücklings über den linken Oberschenkel zu Boden.

Abwehr: Schnelle Anwendung desselben Schwunges.

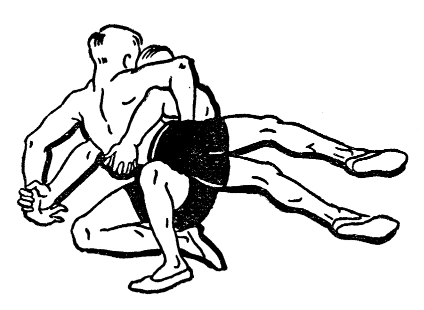


Fig. 194

15. Schulterschwung.

Angriff: Der Angreifer faßt mit seiner linken Hand das rechte Handgelenk des Verteidigers — oder umgekehrt —, dreht wie beim Hüftschwung dem Verteidiger mit einer schnellen halben Drehung den Rücken zu, wobei er den angefaßten Arm über seine Schulter mit nach vorn zieht, so daß der Verteidiger dicht an seinen Rücken zu stehen kommt. — Mit einem kurzen Ruck lädt der Angreifer seinen Gegner auf den Rücken, geht blitzschnell mit dem hinteren Bein aufs Knie herunter, beugt sich weit nach vorn und wirft den Verteidiger nach vornüber auf Nacken, Schulter, Rücken.

Abwehr: Befreien des Handgelenkes, Einsetzen einer Faust oder eines Knies in die Kreuzwirbel vom Angreifer.

b) Griffe in der Bank.

1. Bank (Fig. 195).

Ist einer der ringenden Hitlerjungen zu Fall gekommen, so sucht er sich durch die Bank zu retten. Er kniet darauf nieder, daß das Gesäß dicht über den Fersen und der Leib so nah wie möglich an den Oberschenkeln liegt. Der Oberkörper liegt waagerecht, die Hände sind aufgestützt, die Arme sind leicht gebeugt.

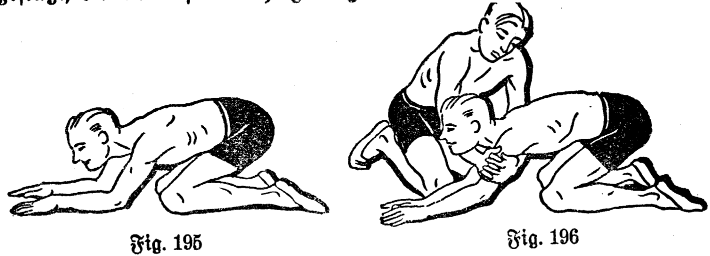


Fig. 195 Fig. 196

2. Armzug (Fig. 196).

Angriff: Der Verteidiger kniet in der Bank, der Angreifer sucht von der Seite mit beiden Händen blitzschnell den gegenüberliegenden Oberarm zu fassen, an sich heranzuziehen und den Verteidiger hierdurch über die Schulter abzurollen und auf den Rücken zu legen.

Abwehr: Seitstrecken des Armes oder Aufrichten.

3. Überrollen mit Nackenhebel (Fig. 197).

Angriff: Der Angriff schiebt seinen rechten Arm von der rechten Seite (linken Arm von der linken Seite) durch die rechte Achselhöhle des Gegners und legt die rechte Hand in das Genick des Verteidigers. Die linke Hand faßt unter den Leib durch in die gegenüberliegende Hüfte des Verteidigers. Durch kräftigen Einsatz des Nackenhebels und durch Drehen und An-sich-Heranziehen der Hüfte sucht der Angreifer seinen Gegner abzurollen und auf den Rücken zu legen.

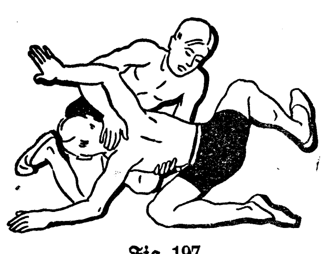


Fig. 197

Abwehr: Aufrichten oder Einklemmen des zum Nackenhebel angesetzten Armes. Durch kräftiges Ziehen und Drehen des eingeklemmten Armes zur Brust hin kommt der Gegner auf Schulter und Rücken zu liegen.

4. Nackenhebel mit Doppelgriff.

Angriff: Der Angreifer setzt wieder den Nackenhebel wie bei der vorhergehenden Übung von der Seite an, rechts oder links, schiebt seinen freien Arm unter der Brust des Gegners hindurch und die Hand von links (bzw. rechts) in das Genick des Gegners und vereinigt hier seine rechte mit der linken Hand zum doppelten Nackenhebel. Durch kräftiges Einwärtsdrehen und An-sich-heranziehen sucht der Angreifer seinen Gegner über die entgegengesetzte Schulter auf den Rücken zu rollen.

Abwehr: Aufrichten und Einklemmen des Armes wie bei der vorhergehenden Übung.

5. Überstürzen mit Nackenhebel (Fig. 198).

Angriff: Der Angreifer wendet wiederum den Nackenhebel von der Seite an, faßt mit dem anderen Arm den ihm am nächsten liegenden Oberschenkel vom Verteidiger, reißt ihn hoch und versucht seinen Gegner unter kräftiger Mitwirkung des Nackenhebels über die entgegengesetzte Schulter auf den Rücken zu stürzen.

Abwehr: Aufrichten und Einklemmen des Armes wie bei den vorstehenden Übungen.

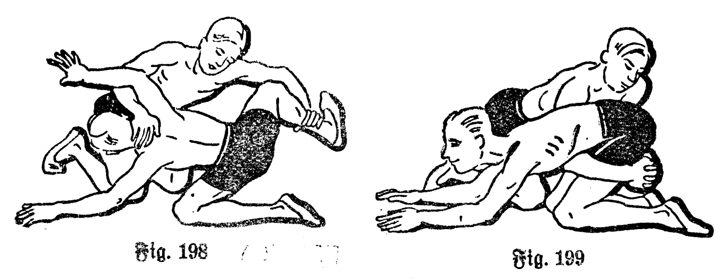


Fig. 198 Fig. 199

6. Überstürzen mit Wegziehen der Beine (Fig. 199).

Angriff: Der Verteidiger gibt durch Anheben des Gesäßes in der Bank dem Angreifer die Möglichkeit, die Oberschenkel mit beiden Armen zu umfassen. Mit einem kräftigen Ruck reißt der Angreifer seinem Gegner beide Beine unter dem Leib fort und stürzt ihn über die entgegengesetzte Schulter auf den Rücken.

Abwehr: Gesäß dicht an die Fersen legen, Strecken und Seitwärtsspreizen des äußeren Beines.

Sobald einige Griffe und Schwünge erlernt sind, werden sie sofort im Kampf von Mann gegen Mann praktisch erprobt. Kampfrichter ist stets der Übungsleiter, dessen Entscheidungen endgültig sind und denen sich jeder Hitlerjunge fügen muß.

V. Schwimmen.

Jeder Hitlerjunge sollte mit 16 bis 17 Jahren schwimmen können. Die Führer der unteren Einheiten (Kameradschafts-, Schar- und Gefolgschaftsführer) haben daher dafür Sorge zu tragen, daß sie alle Möglichkeiten des Schwimmenlernens ausschöpfen. Der HJ.-Führer trägt aber auch die Verantwortung für die Gesundheit und das Leben der ihm anvertrauten Jungen. Er darf daher niemals mit seinen Kameraden im Freien baden, ohne daß er alle Vorsichtsmaßnahmen wie Aufsicht, Einteilung von Rettungsschwimmern usw. getroffen hat. Bei unbekannten Gewässern muß er selbst die Badestelle auf Tiefe, Strömung, Schlingpflanzen, Strudel usw. untersuchen, bevor er die Badestelle freigibt. Er darf die Hitlerjungen nicht überhitzt ins Wasser gehen oder springen lassen, sondern muß anordnen, daß sie Puls, Füße und Oberkörper langsam abkühlen. Anfänger bzw. Nichtschwimmer darf er in seichtem Wasser nicht untätig stehenlassen; neben dem Schwimmunterricht und den Gewöhnungsübungen muß er sie vor allem mit Spielen beschäftigen.

Es darf keiner mit vollem Magen ins Wasser gehen. Hitlerjungen, die an ihren Ohren empfindlich sind, haben diese mit in Fett getränkten Wattekügelchen auszupolstern. Kameraden, die noch nicht schwimmen können oder noch unsicher sind, dürfen nicht ins Wasser geworfen oder gewaltsam untergetaucht werden. Auf 5 bis 6 Hitlerjungen ist nach Möglichkeit je ein Rettungsschwimmer, der für diese verantwortlich ist, einzuteilen. Bei größeren Gewässern und Seen hat der Führer die Grenze, wie weit hinausgeschwommen werden darf, festzulegen. Auf sein Pfeifensignal haben alle Hitlerjungen sofort an Land zu kommen. Nach dem Baden ist der Körper, um Frostschauer zu vermeiden, warmzureiben. Windzug ist möglichst zu vermeiden.

Jeder Hitlerjunge soll im Laufe seiner Zugehörigkeit zur Staatsjugend das Schwimmen erlernen. Wegen der leichten Erlernbarkeit und seiner Eignung für das Dauerschwimmen lernt jeder Hitlerjunge zuerst das Brustschwimmen. Die anderen Schwimmarten werden in der Schwimmschule der Hitlerjugend nicht gelehrt.

Die Ausbildung im Brustschwimmen erfolgt durch Gewöhnungsübungen, Trockenübungen auf dem Land und durch Schwimmübungen in seichtem Wasser.

1. Gewöhnungsübungen.

Um den Nichtschwimmern die Angst und Scheu vor dem Wasser zu nehmen, werden sie in seichtem, hüft- bis brusthohem Wasser durch einige einfache Gewöhnungsübungen mit dem Wasser vertraut gemacht. Hierbei kommt es vor allem darauf an, dem Hitlerjungen durch praktische Beispiele zu zeigen, daß das Wasser den menschlichen Körper bei

voller Einatmung fast ohne Bewegung der Arme und Beine von selbst trägt. Ruhiges und richtiges Atmen ist jedoch Voraussetzung hierfür.

Einfache Übungen zur Gewöhnung von Ohren, Augen und Lunge an den Aufenthalt im Wasser sind:

In hüft- oder brusthohem Wasser Kopf unter Wasser beugen und durch den Mund langsam ausatmen.

Unter Wasser Atem anhalten, Augen öffnen, langsam unter Wasser ausatmen.

Tief einatmen, untertauchen, Augen öffnen, suchen und herausholen von gut sichtbaren Gegenständen (Geldstücken) aus hüft- oder brusthohem Wasser.

Auftriebübungen: Hüft- oder brusthohes Wasser: Tief einatmen, in Hockstellung gehen, Knie dicht an der Brust, Arme fest um die Beine legen (Holzklotz oder Paket) (Fig. 200). In dieser Stellung schwebt der Körper dicht unter der Oberfläche. Sobald ausgeatmet wird, sinkt der Körper.

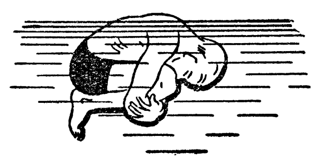


Fig. 200

Sitz in knietiefem Wasser: Bis an den Hals eingetaucht, Hände auf den Boden gestützt, tief einatmen, Kopf in den Nacken legen, Kreuz hohl machen, hierdurch Auftrieb des Körpers.

Brusthohes Wasser: Tief Luft holen, Rückenlage mit ausgestreckten Armen, kein hohles Kreuz (sonst Sinken der Beine), Kopf nicht im Nacken, möglichst lange in dieser Schwebelage verbleiben.

Brusthohes Wasser: Tief einatmen, Abstoßen vom Boden und gleiten lassen in Brustlage mit ausgestreckten Armen und Beinen (Hechtschießen).

In diese Gewöhnungsübungen sind zwischendurch einige Geschicklichkeitsübungen und Spiele einzuschalten. Aus der großen Zahl derartiger Übungen und Spiele seien nur einige wenige herausgegriffen, die in beliebiger Zahl ergänzt werden können:

Geschicklichkeitsübungen: Froschhüpfen, Radschlagen, Rolle vor- und rückwärts, Hechtrolle, Kopfstand, Handstand, Tauchen durch die gegrätschen Beine;

Spiele: Bockspringen, Reiterkampf, Hahnenkampf, Ringkampf, Tauziehen usw.

2. Trockenübungen für das Brustschwimmen.

Neben diesen Gewöhnungsübungen sind an Land die Schwimmbewegungen durch Trockenübungen zu erlernen.

Ausgangsstellung: Die Übungen werden in aufrechter Haltung oder mit bis zur Waagerechten gesenktem Oberkörper ausgeführt. Bei der aufrechten Haltung ist der Körper gestreckt, das Kreuz hohl, die Füße geschlossen, die Arme in der Hochhalte, die Hände berühren sich mit Daumen und Zeigefinger, Handflächen zeigen nach vorn, die Finger sind in ihren Gliedern leicht gebeugt, so daß die Hand schaufelartig gekrümmt ist. Der Blick ist nach oben gerichtet.

Armübungen. Auf 1: Seitwärtsführen der Arme bis zur Stirnhöhe, Handrücken zeigen nach oben, gleichzeitig erfolgt Einatmen durch Nase und Mund.

Auf „und": Zusammenführen der Arme vor die Brust mit starkem Beugen in den Ellenbogen, Hände berühren sich mit Daumen und Zeigefinger, Handflächen zeigen nach vorn.

Auf 2: Aufwärtsstrecken der Arme in die Ausgangsstellung mit gleichzeitigem Ausatmen durch den Mund (Fig. 201).

In entsprechender Weise werden die Übungen in der Ausgangs-

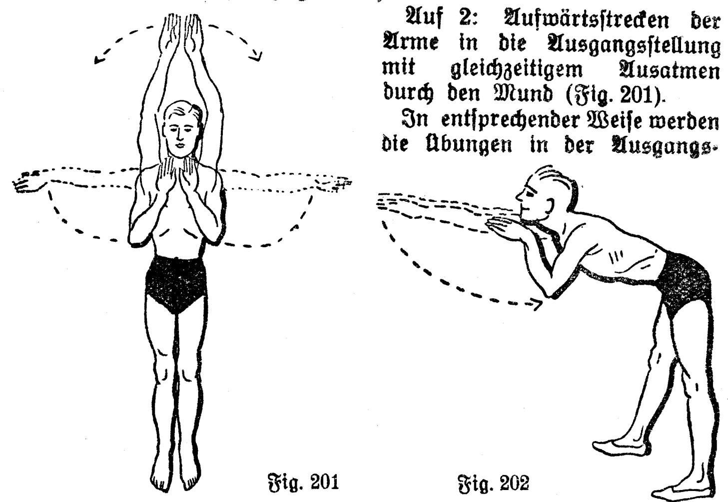


Fig. 201 Fig. 202

stellung mit gesenktem Oberkörper ausgeführt. Die Handflächen weisen jetzt nach unten, beim Zurückführen der Arme nach rückwärts, und beim Zusammenführen vor die Brust und in die Ausgangsstellung nach unten (Fig. 202).

Beinübungen. Auf 1: Keine Bewegung.

Auf „und": wird ein Knie seitwärts hochgehoben, das Knie zeigt nach außen, die nach unten ausgestreckte Fußspitze liegt dicht am Standbein.

Auf 2: wird die Fußspitze angezogen, das Bein seitwärts gestreckt und schnell in die Grundstellung zurückgeführt (Fig. 203).

Abwechselnd mit dem rechten und linken Bein üben.

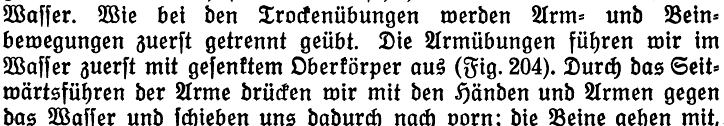
Bei guter Ausführung der Arm- und Beinbewegungen kann zur Verbindung übergegangen werden. Das reibungslose Zusammenarbeiten der Arm- und Beinbewegungen ist dann gewährleistet, wenn auf das Kommando „und" Arme und Bein gleichzeitig gebeugt werden.

Wichtig ist die Atmung, die im gleichen Takt mit den einzelnen Schwimmbewegungen erfolgen muß. Bei den Zeiten 1 und „und" wird eingeatmet, bei 2 ausgeatmet. Auf richtige Ausführung der Atmung ist der größte Wert zu legen.

Fig. 203

3. Schwimmübungen im Wasser.

Die praktischen Schwimmbewegungen beginnen wir in hüft- bis brusthohem Wasser. Wie bei den Trockenübungen werden Arm- und Beinbewegungen zuerst getrennt geübt. Die Armübungen führen wir im Wasser zuerst mit gesenktem Oberkörper aus (Fig. 204). Durch das Seitwärtsführen der Arme drücken wir mit den Händen und Armen gegen das Wasser und schieben uns dadurch nach vorn; die Beine gehen mit,



damit wir nicht aus unserer Körperlage herauskommen. Beim Seitwärtsführen der Arme heben wir den Kopf aus dem Wasser und atmen ein, beim Vorführen der Arme atmen wir unter Wasser aus. Die Armübungen verbinden wir nun, wenn wir sie im Stand sicher ausführen können, mit einer Gleitübung. Wir stoßen uns mit den Füßen kräftig vom Beckenrand ab, der Körper streckt sich vollkommen, die Arme sind in Hochhalte (Hechtschießen) und anschließend führen wir nun einige Armzüge aus.

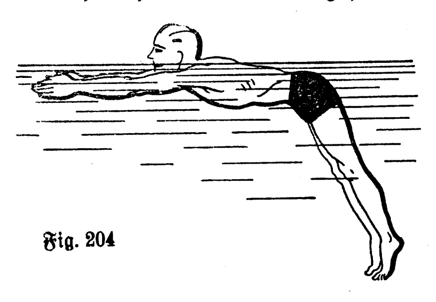


Fig. 204

Bei den Beinübungen halten wir uns am Beckenrand oder an den Händen eines Kameraden fest oder nehmen in seichtem Wasser Liege-

stütz ein. Haben wir die Beinübungen auf diese Weise auch im Wasser ausführen gelernt, verbinden wir sie wieder mit dem Hechtschießen. Die Arme machen vorerst noch nicht mit, sondern bleiben in der Hochhalte. Der Kopf bleibt im Wasser, der Atem wird angehalten, um solange wie möglich Auftrieb zu behalten.

Haben wir so die Arm- und Beinübungen im Wasser einzeln geübt und gut ausführen gelernt, wollen wir nun beide Bewegungen miteinander verbinden. Hierzu braucht der Anfänger eine Stütze, um sich in der waagerechten Strecklage zu halten, z. B. Schwimmkorken. Haben wir diese Hilfe nicht, so können wir uns auch so helfen: Zwei Kameraden reichen sich unterhalb des Wasserspiegels die Hände; auf diese Unterstützfläche legt sich der Hitlerjunge so mit seinem Leib auf, daß er waagerecht im Wasser liegt (Fig. 205). Einer der Kameraden zählt nun „Eins“ und „Zwei“. Auf „Eins“ führt der Übende die Arme aus der Hochhalte seitwärts (die Beine führen keine Bewegung aus), auf „und“ führt er die Arme vor der Brust zusammen, gleichzeitig zieht er die Beine an, auf „Zwei“ streckt er die Arme nach vorn, führt die Beine nach seit-außen und schlägt sie kräftig zusammen.

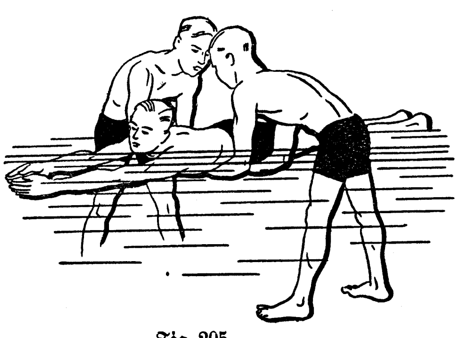


Fig. 205

Führt der Hitlerjunge nach einigen Übungen die Zusammenarbeit der Arme und Beine gut aus, so kann die Hilfestellung durch leichtes Nachgeben und Mitgehen in die Schwimmrichtung die Vorwärtsbewegung einleiten. Wichtig ist, daß der Übende die Atmung richtig ausführt, d. h. auf „Eins-und“ einatmet, auf „Zwei“ ausatmet.

Der Hitlerjunge, der das Schwimmen erlernen soll, muß vor allem Selbstvertrauen gewinnen. Der HJ.-Führer bzw. HJ.-Sportwart muß daher alles vermeiden, was den Übenden erschrecken oder unsicher machen kann. Vor allem muß dem Hitlerjungen die ruhige und langsame Ausführung der Schwimmbewegung beigebracht werden. Wo keine Schwimmlehrer oder Bademeister vorhanden sind, muß der HJ.-Führer oder Sportwart den Schwimmunterricht übernehmen. Er ist aber, wie schon erwähnt, für das Leben seiner Hitlerjungen verantwortlich. Er darf keinen Hitlerjungen ins tiefe Wasser lassen, bevor er nicht im seichten Wasser sicher schwimmen kann. Geht der Hitlerjunge zum erstenmal ins tiefe Wasser oder will er gar freischwimmen, d. h. 15 Minuten ohne Pause schwimmen, so muß er alle Vorsichtsmaßregeln

treffen; in der Schwimmhalle den Bademeister benachrichtigen und Rettungsgerät bereithalten, im Freien Rettungsschwimmen einteilen, möglichst einen Kahn bereithalten, Schwimmstrecke vorschreiben usw.

Mit 15 Minuten Schwimmen ohne Pause wird der Hitlerjunge zum Freischwimmer. Mit der Erfüllung dieser Bedingung ist ihm auf Antrag ein Freischwimmerzeugnis von dem zuständigen Gebiet auszustellen

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
Pflichtübung, falls in einem Umkreis von einer Stunde Anmarsch Schwimmgelegenheit vorhanden ist.			
Schwimmen	100 m	200 m	300 m
oder	beliebige Zeit	beliebige Zeit	beliebige Zeit
Dauerschwimmen . . .	5 Minuten	10 Minuten	15 Minuten
oder			
(wo Schwimmen nicht	10 km	15 km	20 km
möglich) Radfahren . .	beliebige Zeit	40 Minuten	50 Minuten
Für Angehörige der Marine-Hitler-Jugend gelten folgende Bestimmungen:			
300 m	12 Minuten	10 Minuten	9 Minuten
oder			
Dauerschwimmen . . .	15 Minuten	20 Minuten	30 Minuten

4. Rettungsschwimmen.

Jeder HJ.-Führer sollte Rettungsschwimmer sein, um im Augenblick der Gefahr selbst für seine Hitlerjungen eintreten zu können.

Auch die eigene Rettung kann infolge plötzlich eintretender Unfälle, wie Auftreten von Krampf in den Händen und Füßen, im Unter- und Oberschenkel, Wasserschlucken oder Geraten in Schlinggewächse usw., erforderlich werden. Die erste Bedingung bei diesen Unfällen ist die Beibehaltung der Ruhe; alles aufgeregte Schreien, Umsichschlagen, Treten usw. macht die Lage nur um so gefährlicher. In allen diesen Fällen lege man sich auf den Rücken, da in dieser Lage der Körper bei voller Einatmung fast von selbst schwimmt, die Atmung freier erfolgen kann und die Hände mehr Bewegungsfreiheit haben. Bei einem Krampf dehne man den betreffenden Muskel so weit wie möglich, bei einem Wadenkrampf z. B. ziehe man die Fußspitze stark nach dem Schienbein zu an, wodurch der Krampf sich binnen kurzer Zeit lösen wird.

Zur Rettung anderer muß der Retter die Griffe beherrschen, die einerseits für den Transport des Verunglückten an Land, andererseits für die Befreiung aus einer Umklammerung durch den Ertrinkenden notwendig sind. Ein Festhalten oder eine Umklammerung des Retters durch den Ertrinkenden, der sich in seiner Not an alles zu klammern sucht, was sich ihm bietet, ist die größte Gefahr für das Rettungswerk, da hierdurch in der Regel beide Menschenleben verlorengehen. Um

dieser Gefahr zu entgehen, schwimme man den Ertrinkenden grundsätzlich von hinten an. Schlägt dieser wild um sich, so daß Umklammerungsgefahr besteht, so warte man, bis er durch weiteres Wasserschlucken ermattet ist, und greife dann schnell von hinten zu. Der Transport des Verunglückten an Land ist auf verschiedene Weise möglich.

Ist der zu Rettende des Schwimmens kundig und nur ermattet, so legt dieser seine Hände auf die Schultern des Helfers und wendet den Kopfgriff an. Bei diesem Griff liegt der Daumen am Ohr, die Finger am Kinn, der Kopf wird stark in den Nacken gedrückt, damit Nase und Mund freiliegen.

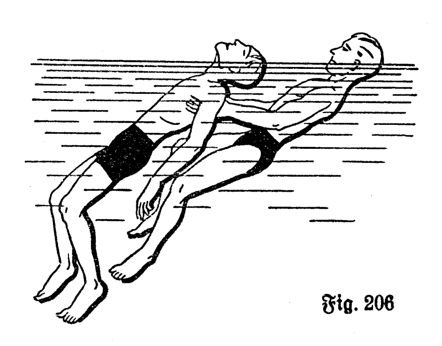


Fig. 206

Ebenso einfach und wirkungsvoll ist der Achselgriff, bei dem der Retter den Ertrinkenden in die Achselhöhle faßt und ihn so — selbst in der Rückenlage schwimmend — zum Ufer bringt. Der Griff ist nur unter denselben Umständen wie beim Kopfgriff anzuwenden (Fig. 206).

Die Oberarm-, Fessel- und Nackengriffe werden in der Hauptsache nur bei Umklammerungsgefahr angewandt. Beim Oberarmgriff faßt der Retter von hinten mit seiner rechten Hand den linken Oberarm bzw. mit der linken Hand den rechten Oberarm über die Brust des Ertrinkenden hinweg und zieht diesen fest an seinen Körper heran. Der Retter schwimmt auf der Seite und benutzt seinen freien Arm zum Rudern. Er kann auch von oben unter die linke Schulter des Ertrinkenden fassen.

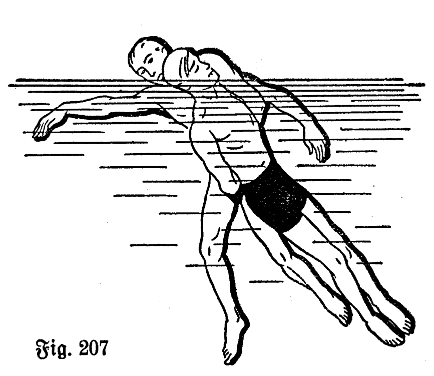


Fig. 207

Der Fesselgriff macht den wild Umherschlagenden wehrlos. Der Retter faßt von hinten mit seiner rechten Hand den rechten Unterarm des Verunglückten, beugt ihn im Ellbogen nach hinten und legt ihn auf den Rücken des Ertrinkenden. Seinen linken Arm schiebt jetzt der Retter von vornaußen durch die Achselhöhle der linken Schulter des Ertrinkenden

und faßt mit seiner linken Hand fest das auf dessen Rücken liegende rechte Handgelenk des Ertrinkenden, dessen rechter Arm hierdurch eingeklemmt und er selbst gefesselt wird (Fig. 207).

Ist es dem Ertrinkenden während des Kampfes nun doch gelungen, den Retter zu umklammern, so muß sich dieser durch richtige und kraftvolle Anwendung eines Befreiungsgriffes aus dieser Lage befreien. Wird der Retter an den Handgelenken festgehalten, so befreit er sich durch plötzliches Losreißen mit gleichzeitiger Drehung seines Handgelenks nach der Daumenseite seines Gegners zu (Fig. 208).

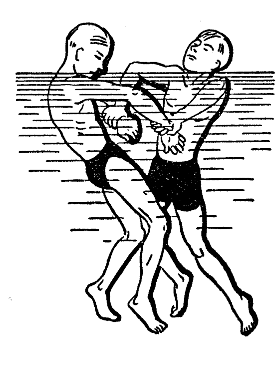


Fig. 208

Bei der Umklammerung von vorn legt der Retter einen Arm in das Kreuz des Ertrinkenden, die andere Hand umfaßt die Stirn, wobei der Daumen unter die Nase zu liegen kommt; mit einem kräftigen Ruck drückt der Retter jetzt den Kopf nach hinten, während der andere Arm das Kreuz einbiegt. Läßt der Ertrinkende noch nicht los, so wird er durch einen Stoß mit dem Knie gegen seinen Leib dazu gezwungen (Fig. 209).

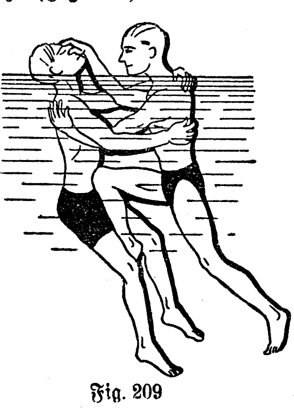


Fig. 209

Ist die Umklammerung von hinten erfolgt, so faßt der Retter je einen Daumen des Ertrinkenden, schlägt mit seinem Kopf wuchtig nach hinten gegen das Gesicht des Ertrinkenden und biegt gleichzeitig die Daumen um, wodurch der Verunglückte die Umklammerung lösen muß. Der Retter kann sich der Umklammerung von hinten auch dadurch erwehren, daß er mit der linken Hand den Ellbogen des Ertrinkenden ergreift und seinen Arm aufwärts drückt. Mit der rechten Hand ergreift der Retter nun das Handgelenk des Ertrinkenden von der Innenseite und dreht den Arm nach unten. Den eigenen Kopf dreht er wieder nach der Seite, um atmen zu können und einer Würgung zu entgehen. Er schlüpft nun unter dem linken Arm des Ertrinkenden durch, ohne loszulassen, er dreht immer noch weiter, bis er hinter dem Ertrinkenden ist.

Ist der Verunglückte ans Ufer gebracht worden, so entferne man zuerst alle beengenden Kleidungsstücke und reinige Nase und Mund von Schlamm usw. Dann schicke man, sofern Hilfe anwesend ist, nach

dem Arzt und beginne sofort mit den Wiederbelebungsversuchen. Der Bewußtlose wird mit der Brustseite so über ein Knie gelegt, daß der Oberkörper schräg nach unten hängt; hierdurch kann das eingedrungene Wasser aus Lunge, Nase und Mund ablaufen. Erschütterung des Oberkörpers durch leichte Schläge auf den Rücken in Schulterhöhe steigern die Wirkung (Fig. 210).

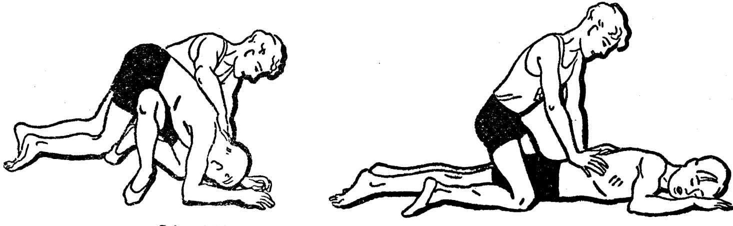


Fig. 210 Fig. 211

Nach der Entfernung des Wassers aus den Luftwegen ist sofort mit der künstlichen Atmung zu beginnen. Nach der Schäferschen Methode kniet man neben dem in der Bauchlage liegenden Ertrunkenen nieder (bei schmal gebauten nimmt man Reitsitz ein), legt beide Hände, Daumen abgespreizt, an die unteren Rippen und drückt unter Zuhilfenahme des eigenen Körpergewichtes die unteren Rippenpartien fest zusammen, wodurch die letzten Reste des Wassers ausgepreßt werden (Fig. 211) Durch ruckartige Lösung des Druckes dehnt sich der Brustkorb wieder aus, wodurch Luft in die Lunge gesogen wird. Diese Übungen setze man regelmäßig im Takt der eigenen Atmung fort, bis die Atmung von selbst erfolgt. Die Bemühungen dürfen nicht zu früh eingestellt werden, da die künstliche Atmung gewissermaßen oft erst nach mehrstündiger Arbeit den gewünschten Erfolg gezeigt hat. Man befolge hierbei unter allen Umständen die Anordnungen des Arztes, der allein den Tod eines Menschen feststellen kann.

Bedingungen
für den Grundschein der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft.

1. 15 Minuten Schwimmen in stehendem oder 600 m in fließendem Wasser, davon 5 Minuten oder 200 m in der Rückenlage ohne Gebrauch der Arme.
2. 50 m Schwimmen in Kleidern ohne Schuhe.
3. Auskleiden im Wasser (Schwimmlage oder Wassertreten).
4. 15 m Streckentauchen mit Kopfsprung aus 1—2 m Höhe.
5. Zweimal 2—3 m tief tauchen von der Wasserfläche aus und Heraufholen eines ungefähr 5 Pfund schweren Gegenstandes.
6. Kenntnis der Rettungs- und Befreiungsgriffe an Land.
7. 20 m Retten, Achsel- und Kopfgriff.
8. Erklärung und Anwendung der Wiederbelebung nach Schäfer.

VI. Die leichtathletischen Übungen.

Zweck: Die leichtathletischen Übungen — Lauf, Sprung und Wurf — fordern Schnelligkeit, Gewandtheit und Ausdauer, verbinden Schnelligkeit und Kraft und steigern die Leistungsfähigkeit der inneren Organe und Muskeln.

Allgemeines: Die Verbindung der Schnelligkeit mit der Kraft verlangt die Mitarbeit des ganzen Körpers und den richtigen Einsatz der Kraft im richtigen Augenblick. Das Erlernen des richtigen Bewegungsablaufes wird manchen ungeübten Hitlerjungen nicht leicht fallen. Der HJ.-Sportwart muß solchen ungewandten Hitlerjungen erst das Gefühl für die Mitarbeit des Körpers beibringen. Muskelgefühl und Beherrschung des Körpers in jeder Phase der Bewegung muß jeder Hitlerjunge erst erlernen, bevor er auf Leistung ausgehen darf. Gerade das Streben nach Leistungssteigerung, das jeden Leichtathleten beseelt, verleiht den Übungen des Laufens, Springens und Werfens ihre besondere Bedeutung. Jeder Hitlerjunge muß aber darauf bedacht sein, daß die mühsam erlernte Technik durch das Streben nach Verbessern der Leistung nicht wieder verlorengeht. Beherrscht der Hitlerjunge das „Wie", dann kommt die Leistung von selbst.

Einteilung: Von den leichtathletischen Übungen kommen für die „Grundschule" der Hitler-Jugend nur die Übungsarten in Frage, die verhältnismäßig einfach zu erlernen sind, keine teuren Geräte erfordern und im Übungsbetrieb von der Masse ausgeführt werden können. Aus diesen Gründen werden beispielsweise der 100- und 400-m-Hürdenlauf, der Stabhochsprung sowie das Speer- und Diskuswerfen — alles Übungen, deren Technik sehr schwer zu erlernen ist, teure Geräte bedingen und für einen Massenbetrieb nicht geeignet sind, — von der Hitlerjugend im Rahmen der Grundschulung nicht ausgeübt. Die Hitlerjugend hat folgende Übungen in ihre Grundschulung einbezogen: 100-m-Lauf, Staffeln über kurze Strecken, Gelände-, Wald- und Hindernislauf (nur als Ausdauer — keine Wettkampfübung), Hoch- und Weitsprung, Keulenwerfen und Kugelstoßen.

1. Der Lauf.

Zweck: Erlangung von Schnelligkeit und Ausdauer. Der Lauf ist in seiner Auswirkung auf die inneren Organe und Muskeln durch keine andere Übung zu ersetzen.

Allgemeines: Beim Lauf unterscheidet man den Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf, je nach den Entfernungen, die zurückgelegt werden. Zu den kurzen Strecken rechnet man 100, 200 und 400 m. Letztere nehmen aber bereits eine Sonderstellung ein, werden teilweise auch schon zu den Mittelstrecken 800, 1000 und 1500 m gerechnet. Ent-

fernungen über 1500 m rechnet man zu den langen Strecken; hierzu gehört auch der Wald- und Geländelauf, der in der Regel über mehrere Kilometer ausgeführt wird. Von der Entfernung hängt die Schnelligkeit ab, mit der die Strecken zurückgelegt werden können, und je nach der Schnelligkeit sind beim Lauf die Bewegungen der Beine und Arme und die Mitarbeit des Körpers verschieden.

Von allen Strecken kommt für die wettkampfmäßige Durchführung nur der Kurzstreckenlauf für die Hitler-Jugend in Frage. Die erste Voraussetzung für diesen ist die Erlernung des Startes.

a) Start, Kurzstreckenlauf und Staffeln.

Der Start.

Der Start wird bei den kurzen Strecken angewandt, um so schnell wie möglich in den Lauf zu kommen. Ein schneller Start sichert stets einen erheblichen Vorsprung, der bei gleichwertigen Läufern schwer aufzuholen ist.

Der Läufer stellt seinen Sprungfuß ein bis zwei Handbreiten an die Ablauflinie heran und kniet nieder. Das Knie des hinteren Beines liegt hierbei etwa in Höhe des Ballens des vorderen Fußes. Die Hände werden — Daumen nach innen seitlich von den eng aneinanderliegenden Fingern abgespreizt — etwa in Schulterbreite auf die Ablauflinie aufgesetzt.

In Höhe der Fußspitzen der beiden Füße werden, um ihnen Halt- und Abdruckmöglichkeiten zu geben, Startlöcher gegraben. Diese werden so angelegt, daß die Ballen der beiden Füße volle Unterstützung finden. Die Neigung dieser Unterstützungsflächen ist bei dem hinteren Startloch stärker als bei dem vorderen, da der hintere Fuß durch seine Lage stärker gebeugt ist. Das Start- (Ablauf-) Kommando lautet: „Auf die Plätze — Fertig — Schuß!" Die Pausen zwischen „Fertig" und „Schuß" muß mindestens zwei Sekunden betragen.

Auf das Ankündigungskommando „Auf die Plätze" kniet der Hitlerjunge nieder. Die Hände werden auf die Startlinie aufgesetzt, der Kopf ist angehoben.

Auf „Fertig" hebt der Hitlerjunge das Gesäß und das Knie des hinteren Beines so hoch, daß der Rücken waagerecht liegt, und verlegt das Gewicht des Körpers so weit nach vorn, daß es fast ganz auf den gestreckten Armen und dem vorderen Fuß ruht (Fig. 212). In dieser Stellung erwartet der Hitlerjunge in gespanntester Aufmerksamkeit den Startschuß, der auch durch das Kommando „Los!" oder durch einen Pfiff usw. ersetzt werden kann.

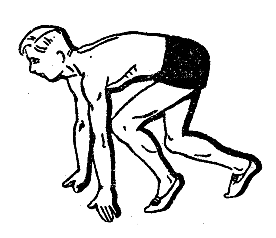


Fig. 212

Auf den „Schuß!“ hin drückt sich der Hitlerjunge mit beiden Beinen vom Boden ab; das hintere Bein wird nach kräftigem Abstoß und Strecken zum ersten Schritt nach vorn gerissen. Der dem hinteren Bein entgegengesetzte Arm unterstützt das Vorholen des Beines durch kräftigen Vorschwung. Die ersten Schritte sind, um ein Stolpern und zu schnelles Aufrichten zu vermeiden, verhältnismäßig klein (Fig. 213).

Der Start ist nach Möglichkeit an jedem Übungstage mehrmals zu üben, wobei 20—30 m scharf und etwa 10—15 m ausgelaufen werden. Mit dem Starten kann gleichzeitig auch das Laufen durch das Ziel verbunden werden; dieses wird dann in einer Entfernung von etwa 20—30 m aufgebaut.

Der Kurzstreckenlauf.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
100 m	15 Sekunden	14,5 Sekunden	14 Sekunden

Für jeden Lauf ist eine lockere, d. h. nicht verkrampfte Muskulatur die erste Voraussetzung. Das ungeschickte Laufen mancher Hitlerjungen ist nicht nur allein auf einen ungeübten oder ungelenkigen Körper zurückzuführen, sondern auch auf das krampfhafte Festhalten der Arme und des Oberkörpers. Der Hitlerjunge setzt daher beim Üben nicht gleich seine ganze Kraft ein, sondern läuft mit verhaltener Kraft ohne jede Verkrampfung. Der Kopf ist beim Lauf aufgerichtet, liegt aber nicht im Nacken und nicht auf der Brust; er wackelt auch nicht nach rechts oder links (Fig. 213).

Beim Üben des Kurzstreckenlaufes werden die Startübungen allmählich auf 30, 40 und 50 m ausgedehnt. Hierbei ist darauf zu achten, daß die Hitlerjungen nach Erreichung der angegebenen Entfernung nicht plötzlich abstoppen, sondern langsam auslaufen. Allmählich steigert der HJ.-Sportwart die Entfernung auf 60 m. Im allgemeinen werden die Hitlerjungen diese Strecke gut durchstehen können, d. h. sie werden bis zu dieser Entfernung in der Schnelligkeit nicht nachlassen. Darüber hinaus wird aber bei ungeübten Hitlerjungen das Nachlassen der Kraft oft

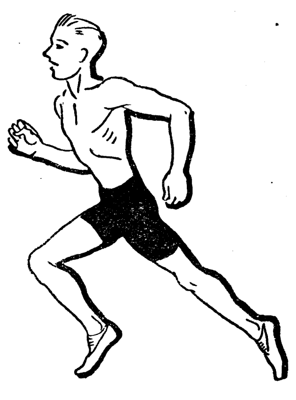


Fig. 213

eintreten. Das Hinausschieben der Ermüdungsgrenze läßt sich nur durch stetes und regelmäßiges Üben erreichen. Im Laufe der Übungstage steigert der HJ.-Sportwart je nach der Leistungsfähigkeit der einzelnen Hitlerjungen die Entfernung auf 80, 100 und 120 m. Er läßt alle Läufe stets erst mit verhaltener Kraft laufen, dann im sogenannten Steigerungslauf, wo der Hitlerjunge erst im letzten Drittel der Laufstrecke in steter Steigerung seine ganze Kraft einsetzt. Nur zum Schluß läßt er jeden Hitlerjungen einmal die gesamte Strecke aus ganzer Kraft laufen.

Starter und Zeitnehmer.

Nicht immer ist beim Üben des Startes und des Kurzstreckenlaufes eine Startpistole zur Hand. Da muß man sich zu helfen wissen. Der HJ.-Sportwart steht als Starter hinter den Läufern, die in den Startlöchern kauern. Er hebt beide Hände über den Kopf, Handflächen zusammengelegt und kommandiert: „Auf die Plätze!". Das heißt für die Zeitnehmer „Achtung". Der Starter führt nun die Hände in die Seithalte und kommandiert: „Fertig-". Die Zeitnehmer wissen nun, daß das Zwischenkommando „Fertig!" gegeben ist und daß innerhalb der nächsten zwei Sekunden der Start erfolgt. Statt „Los!" zu rufen, klatscht der Sportwart jetzt die Hände über den Kopf zusammen. In diesem Augenblick drücken die Zeitnehmer auf die Uhren. Ein Rufzeichen kommt nicht in Frage, da der Schall bis zu den Zeitnehmern etwa $^1/_3$ Sekunde braucht. Bei der Startpistole stoppen die Zeitnehmer auch nicht auf den Knall, sondern auf den Rauch der Pistole. Zum zweitenmal stoppen die Zeitnehmer dann, wenn die Läufer durchs Ziel gehen.

Die Staffeln.

Die Staffelläufe sind als Mannschaftskämpfe besonders geeignet, Gemeinschaftsgeist zur Geltung zu bringen: Sie gelangen über die verschiedensten Strecken zur Austragung, von der 4 × 100 m bis zur großen Straßenstaffel (Potsdam—Berlin, Rheinstaffel usw.). Die gebräuchlichsten Staffeln dürften heute die 4 × 100, 4 × 400, 4 × 1500 m sowie die schwedische 100 + 200 + 300 + 400 m und die olympische 100 + 200 + 400 + 800 m sein. Für die Hitler-Jugend kommt die 4 × 100-m-Staffel in Frage. Bei ihr spielt der reibungslose Wechsel die größte Rolle. Die Stabübergabe muß in dem Augenblick erfolgen, in dem der startende Läufer bereits seine Höchstgeschwindigkeit besitzt. Um den 2., 3. und 4. Läufer das Ingangkommen zu ermöglichen, dürfen diese ihren Start 10 m zurück in die 100-m-Strecke ihrer Vorderleute vorverlegen. (Insgesamt ist der Wechselraum 20 m groß.) Der Start erfolgt in dem Augenblick, in dem der Vordermann bis auf etwa 6—8 m — je nach der Geschwindigkeit des ankommenden Läufers — herangekommen ist. Die genaue Stelle ist

durch längere Versuche ausfindig und durch Papier usw. kenntlich zu machen. Die Stabübergabe muß dabei ohne den geringsten Geschwindigkeitsverlust erfolgen. Zeitverlust liegt vor, wenn der den Stab erwartende Läufer sich nach seinem Kameraden umsieht, wenn der ankommende Läufer bei der Stabübergabe dicht an den Ablaufenden aufläuft oder ihn sogar überholt, dieser also zu spät angetreten ist, oder wenn der letztere zu früh gestartet ist und seinen Lauf abstoppen muß, um den ankommenden Läufer zu erwarten.

Bei der Stabübergabe ist der linke Arm des den Stab abgebenden Läufers weit nach schräg vorn ausgestreckt; die Hand hält den Stab an dem hinteren Ende so, daß der vordere Teil schräg nach unten zeigt und in die nach hinten ausgestreckte rechte Hand des Ablaufenden eingeschoben werden kann. Der Ablaufende wechselt den Stab sofort nach Erhalt in die linke Hand hinüber. Dieser Wechsel muß sofort erfolgen, da bei einem späteren Wechseln die Schnelligkeit gehemmt oder aber die Abgabe des Stabes in die andere Hand überhaupt vergessen wird.

Die Stabübergabe muß innerhalb des 20 m großen Wechselraumes erfolgen, von dem 10 m in der Strecke des Vordermannes und 10 m in der Rennstrecke des den Stab übernehmenden Läufers liegen. Überschreitet eine Mannschaft an einer Stelle die Wechselmarke, so wird sie ausgeschlossen.

b) Wald-, Gelände- und Hindernislauf.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
3000 m	15 Minuten	14 Min. 30 Sek.	14 Minuten

Zweck: Der Wald- und Geländelauf ist die beste Übung zur Erreichung von Ausdauer.

Lehrweise: Für gänzlich Ungeübte bedeutet der Lauf über längere Strecken eine außerordentliche Beanspruchung der inneren Organe wie auch der Muskeln. Um Überanstrengungen zu vermeiden, nimmt der HJ.-Sportwart zu Beginn eines Lehrganges oder Lauftrainings stets die Leistungsfähigkeit des Schwächsten als Grundlage für die Entfernung und Schnelligkeit. Im allgemeinen beginnt er mit geringen Entfernungen von etwa 300—400 m und steigert diese regelmäßig um etwa 200—300 m, so daß allmählich eine Strecke von etwa 3000 m von allen Hitlerjungen — zunächst ohne Berücksichtigung der Zeit — erreicht wird. Zeigen sich unter den Hitlerjungen hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit große Unterschiede, so läßt der HJ.-Sportwart, um die Schwächeren zu schonen und den besseren Läufern die Freude an

der eigenen Leistung nicht zu nehmen, unter besonderer Führung in mehreren Abteilungen laufen. Herz- und Lungenkranke darf der HJ.-Sportwart nicht mitlaufen lassen (Fig. 214).

Wir führen so oft wie möglich den Dauerlauf als Geländelauf durch.


Fig. 214

Das Tempo ist, falls auf ebenem Gelände gelaufen wird, auf der gesamten Strecke bis auf den Endspurt gleichmäßig ruhig. Bei hügeligem Gelände verringert der HJ.-Sportwart bergauf bei kleinen Schritten das Tempo. Bergab sind übermäßig große Schritte zu vermeiden; der Hitlerjunge fängt das Körpergewicht durch Federn in den Knien ab und läßt sich von der durch das Gefälle bedingten Geschwindigkeit tragen. Jede überflüssige Kraftanstrengung zugunsten der Schnelligkeit auf der Strecke ist zu vermeiden. Der Wechsel zwischen Kurz- und Langstreckentempo ist zu vermeiden. Der Wechsel zwischen Kurz- und Langstreckentempo ist für wenig Geübte im Hinblick auf die zu erwerbende Ausdauer unzweckmäßig, da die ungleichmäßige Geschwindigkeit einen früheren Eintritt der Ermüdung zur Folge hat.

Bei zunehmender Leistungsfähigkeit kann eine bestimmte Strecke, z. B. 3000 m, in größerer Schnelligkeit zurückgelegt und somit eine bestimmte Leistung erstrebt werden (vgl. HJ.-Leistungsabzeichen).

Der Hindernislauf

ist durch die Verbindung des Laufens mit dem Springen und Klettern und durch den großen Aufwand von Kraft, Gewandtheit und Mut, der zur Überwindung der Hindernisse erforderlich ist, eine anstrengende Laufübung. Der Hindernislauf kann sich als Geländehindernislauf über mehrere Kilometer mit einer entsprechenden Anzahl natürlicher Hindernisse erstrecken oder über eine kurze Strecke, z. B. über 200 m, mit einer bestimmten Anzahl von künstlichen Hindernissen (siehe Hindernisbahn) als Schnellauf durchgeführt werden. Beide Arten von Hindernisläufen haben ihre Vorzüge. Bei dem Geländehindernislauf beginnt man wie beim Wald- oder Geländelauf mit geringen Entfernungen und wenigen (3 bis 4) Hindernissen (Fig. 215). Der HJ.-Sportwart nimmt wieder Rücksicht auf die Schwächsten oder teilt sie, wenn die Leistungsfähigkeit der einzelnen Leute zu unterschiedlich ist, in verschiedene Leistungs-

gruppen ein, die jede für sich läuft und unter besonderer Führung steht. Bei fortschreitender Übung steigert der Sportwart die Entfernung allmählich über 800, 1200, 1500, 2000 bis zu 3000 m unter gleichzeitiger Vermehrung der Hindernisse bis zu 10 Stück.

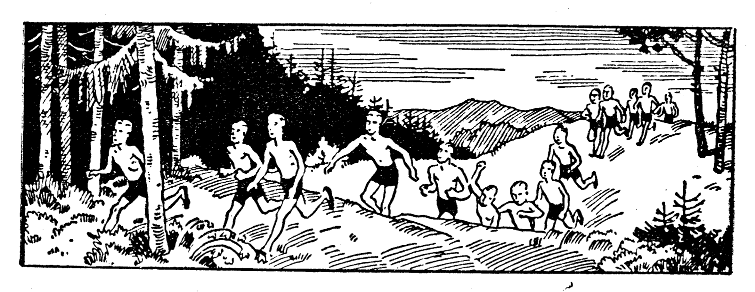


Fig. 215

Als Hindernisse sind im Gelände auszusuchen:

Gräben, Bäche, Zäune, Hecken, Steilwände, Sturzacker, Hohlwege, Dickicht, Bäume, Holzstapel usw.

Der Geländehindernislauf bedarf stets größter Überlegung und Vorbereitung durch die HJ.-Sportlehrer oder HJ.-Sportwarte hinsichtlich der Länge der Strecke, des Tempos sowie der Art, Zahl und Auswahl der Hindernisse. Das zu erreichende Leistungsziel bei einem 3000-m-Geländehindernislauf beträgt bei 10 schwierigen Hindernissen (Weit-, Hochsprung-, Kletter- und Kriechhindernissen usw.) für die 17 Jahre und darüber alten Hitlerjungen etwa 15 Minuten.

2. Der Sprung.

Zweck: Förderung der Sprungfähigkeit, der Gewandtheit und Körperbeherrschung.

a) Der Weitsprung mit Anlauf.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
3,75 m	4,00 m	4,25 m

Der Weitsprung setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung, der Arbeit in der Luft und dem Landen. Die Sprungweite ist in

erster Linie abhängig von der Anlaufsgeschwindigkeit und der Absprungskraft.

Die Länge des Anlaufes beträgt etwa 25—35 m. Die Feststellung der einem Springer entsprechenden Anlaufslänge ist die erste und wichtigste Arbeit des Anfängers. Denn ohne genaue Anlaufslänge hat der Springer keine Sicherheit in dem richtigen Treffen des Absprungbalkens mit seinem Sprungfuß. Das richtige „Abkommen" von dem Sprungbalken ohne vorherige Schrittverkürzung oder -verlängerung ist aber die erste Voraussetzung für die Ausnutzung der Anlaufsgeschwindigkeit.

Der Absprung erfolgt durch kräftiges Abstoßen des Körpers vom Balken nach aufwärts-vorwärts. Kurz vor dem Landen schwingen die Unterschenkel nach vorn, während gleichzeitig die Arme zurückschwingen (Fig. 216). Im Augenblick des Aufsetzens der Füße werden die Arme, während der Oberkörper weit vornübergebeugt ist, nach vorn gerissen, wodurch der Oberkörper nach vorn geworfen und ein Rückfallen vermieden wird.

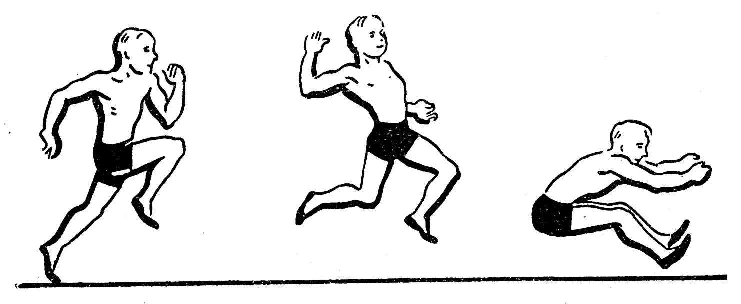


Fig. 216

Gemessen wird von dem letzten Körpereindruck bis zur Vorderkante des Absprungbalkens (Sprunggrubenseite) in senkrechter Richtung.

b) Der Hochsprung.

Der Sprung setzt sich aus dem Anlauf, dem Absprung, der Arbeit über der Latte und dem Landen zusammen. Alle Bewegungen müssen, wenn der Sprung gelingen soll, reibungslos ineinander übergehen. Von diesen Bewegungen kommen dem Absprung und der Arbeit über die Late, der zweiten Streckung, die größte Bedeutung zu.

Die Länge und Richtung des Anlaufes, der leicht und flüssig sein muß, sind je nach Sprungart und Veranlagung des Springers ver-

schieden, die Länge schwankt im allgemeinen zwischen 7 und 15 m. Von großer Bedeutung ist beim Anlauf eine lockere und entspannte Muskulatur. Die Füße setzen erst locker und leicht auf, dann aber bei den letzten beiden Schritten wuchtig und energisch.

Der schottische Sprung ist in seiner Ausführung der einfachste und deshalb für ungeübte Hitlerjungen in erster Linie geeignet. Der Anlauf erfolgt schräg von der Seite, rechts oder links (rechts, wenn mit dem linken Bein, links, wenn mit dem rechten Bein abgesprungen wird). Beim Absprung wird das Spreizbein gestreckt hochgerissen, das, sobald es Lattenhöhe erreicht hat, das Sprungbein gestreckt nach sich zieht. Der Oberkörper ist beim Passieren der Latte senkrecht aufgerichtet und bildet mit den Beinen etwa einen rechten Winkel (Fig. 217).

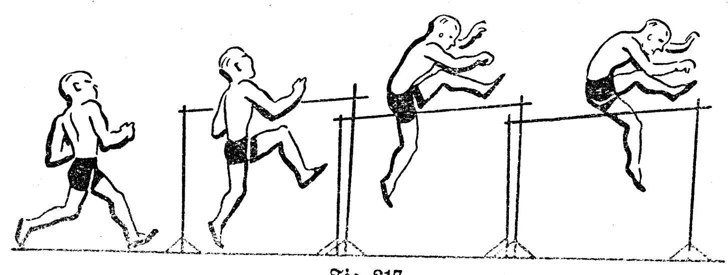


Fig. 217

Günstiger ist die Schwerpunktlage beim Kehrsprung. Der Anlauf erfolgt wie bei dem schottischen Sprung, aber nicht mehr so schräg von der Seite; das Spreizbein wird jetzt mit gebeugtem Knie hochgerissen und das Sprungbein früher nachgezogen. In dem Augenblick, in dem die Lattenhöhe erreicht ist, streckt sich der Körper durch blitzschnelles Vorhochreißen der Hüften, wodurch der Körper mit dem Rücken waagerecht über die Latte zu liegen kommt. Da die Flugbahn bei dieser Sprungart sehr steil ist, muß nun der Körper möglichst schnell von der Latte weggebracht werden; dieses erfolgt durch eine schnelle Drehung um die Längsachse nach außen von der Latte weg, wodurch der Hitlerjunge auf einen Arm und dem Spreizbein landet (Fig. 218).

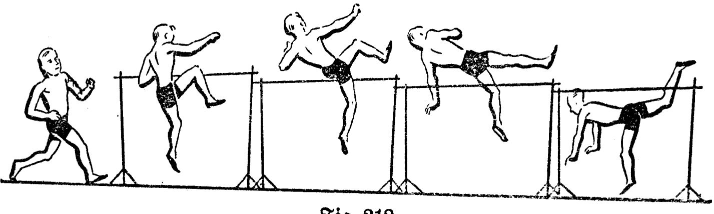


Fig. 218

Leichter als der Kehrsprung ist für die meisten Hitlerjungen der **Schersprung**, auch amerikanischer Sprung genannt. Der Anlauf geschieht von schräg vorn (von rechts, wenn mit dem linken, von links, wenn mit dem rechten Bein abgesprungen wird), das Spreizbein wird leicht gebeugt, kräftig hochgerissen und der Unterschenkel über die Latte geschoben, während das Sprungbein noch gestreckt herunterhängt. Bei dem Übergang über die Latte erfolgt die zweite Streckung durch ein Einwärtsdrehen des Körpers (Hüftschwung) nach der Latte zu (Fig. 219). Das Sprungbein schert jenseits der Latte dicht an dem Spreizbein vorbei. Durch die Drehung über die Latte landet der Springer wieder auf dem Sprungbein.

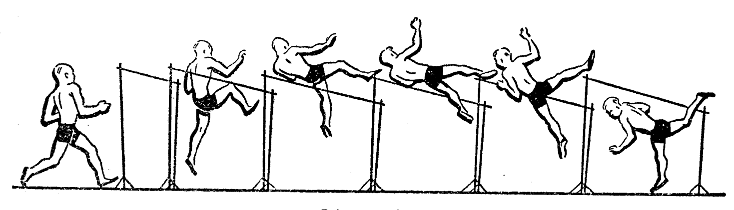


Fig. 219

Von allen diesen Sprungarten sucht sich jeder Hitlerjunge eine Sprungart heraus, die für ihn die günstigste ist. Viele werden über den schottischen Sprung nicht hinauskommen, doch sollte jeder HJ.-Sportwart bestrebt sein, seinen Hitlerjungen irgendeine von den genannten Sprungtechniken beizubringen. Hierzu gehört, daß jeder Hitlerjunge auch beim Hochsprung seine genaue Anlauflänge festlegt. Schwierig ist der Hochsprung sehr oft für die ländlichen Hitlerjungen, die ihn meistens wenig oder gar nicht ausgeübt haben und nicht die Fähigkeit besitzen, aus einem lockeren, flüssigen Anlauf heraus plötzlich ihre ganze Schnellkraft einzusetzen. Hier muß der HJ.-Sportwart mit den einfachsten Vorübungen (Hüpfen, Abspringen mit einem Fuß usw.) beginnen.

3. Stoß und Wurf.

Allgemeines: Bei Wurfübungen unterscheidet man drei verschiedene Arten der Ausführung: Stoßen, Schleudern und Werfen.

Ist der Ablauf der Bewegungen bei den einzelnen Wurfübungen voneinander verschieden, so ist ihnen doch eins gemeinsam: jede Wurf-Stoß- und Schleuderbewegung beginnt mit dem richtigen Einsatz des Körpers. Hiervon hängt die zu erzielende Leistung in erster Linie ab. Für den weniger Geübten ist es erstes Erfordernis, sein Augenmerk auf diese Wirkung des Körpers (Beine, Hüfte, Schulter) zu richten.

Um den Einsatz und die Übertragung der Körpermasse auf das Wurfgerät richtig zu erlernen, muß der Anfänger den Stoß oder Wurf erst längere Zeit aus dem Stande üben. Ist dieses durch längeres Üben erreicht, so kann zum Ansprung oder zum Anlauf übergegangen werden. Auch hier ist wieder der oberste Übungsgrundsatz zu befolgen: niemals Leistung, sondern immer so lange den richtigen Ablauf der Bewegungsfolgen üben, bis alle Nervenreaktionen und Muskelbewegungen mechanisch erfolgen. Erst dann ist der Hitlerjunge in der Lage, Leistungen zu erzielen, die seiner körperlichen Veranlagung entsprechen.

a) Kugelstoßen.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
Kugelstoßen, 5 kg . .	6,00 m	6,75 m	7,50 m

Der Stoß mit Ansprung.

Zum Stoß mit Ansprung erfolgt die Aufstellung am hinteren Rand des 2,13 m großen Kreises in der oben beschriebenen Stoß- und Ausgangsstellung. Der Ansprung wird eingeleitet durch Schwingen des Schwungbeines, das zuerst am Stand- (Stoß-) Bein vorbei weit nach hinten und dann nach vorn hochschwingt. Gleichzeitig mit dem

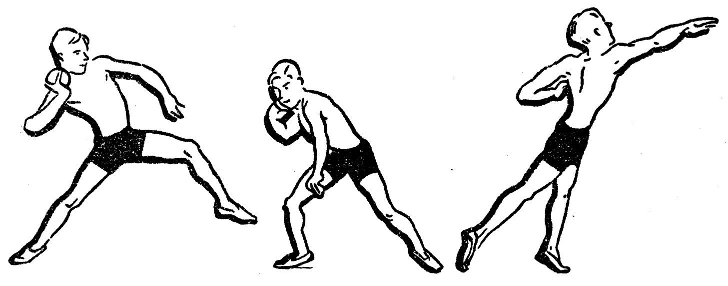


Fig. 220.

Vorschwingen des Spreizbeines springt das Standbein mit gebeugtem Knie einen nicht zu großen Schritt nach vorn, wobei der Fuß flach über den Boden gezogen wird; während dieser Bewegung erfolgt nochmals eine schnelle Ausholbewegung durch Zurückschwingen der Stoßschulter um die Längsachse (Wirbelsäule), woran sich der Ablauf der Bewegungen wie beim Stoß aus dem Stand anschließt (Fig. 220).

b) Keulenweitwerfen.

Das Keulenwerfen ist von allen Wurfarten die einfachste und natürlichste Wurfübung. In der Wurfart des Kern- oder Steinwurfes ist die Wurfkeule durch ein anderes Gerät nicht zu ersetzen. Das Speerwerfen ist technisch viel schwerer, das Schlagballwerfen für Hitlerjungen nicht geeignet, da der Wurf mit dem zu leichten Gerät sehr oft zu Verletzungen im Ellbogen führt.

Der Weitwurf.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
Keulenweitwerfen . 500 g in 10 m breiter Bahn.	25,00 m	30,00 m	35,00 m

Beim Wurf aus dem Stand nehmen die Beine und der Oberkörper dieselbe Ausgangsstellung wie beim Kugelstoßen ein, die rechte Schulter und Hüfte wird weit nach hinten zurückgedreht, der fast gestreckte Arm ist nach hinten zurückgenommen und liegt etwa waagerecht in Schulterhöhe. Die Wurfkeule liegt mit ihrem Knaufende, den Daumen und drei Finger fest umfassen, in der nach oben gedrehten Handfläche (siehe Fig. 221). Die Mitarbeit des Körpers erfolgt beim Keulenwerfen in derselben Weise wie beim Kugelstoß. Der Wurf wird eingeleitet durch Vorhochreißen der Hüfte, dem die Streckung der Beine, die Verlagerung des Körpergewichtes auf das vordere Bein, das schnelle Herumreißen der Schulter und das Führen des Armes über den Kopf folgt; erst zum Schluß erfolgt nach vollständiger Streckung des Körpers das Schlagen des Unterarmes und damit der Einsatz der Arm- und Handkraft (Fig. 222).

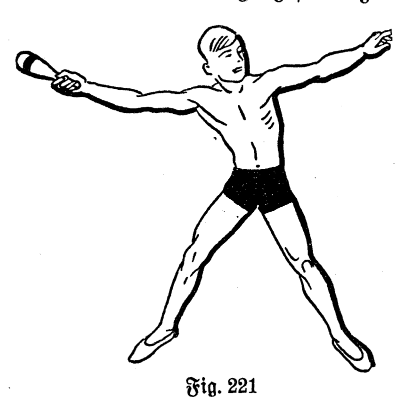


Fig. 221

Ein sicheres Geradeauswerfen bzw. Zielwerfen ist nur möglich, wenn die Keule über den Kopf gezogen wird. Erleichtert wird das Führen der Keule über den Kopf durch eine entsprechende Haltung der Wurfhand in der Auslage. Ist diese nach oben gedreht, d. h.

zeigt die Handfläche nach oben, so wird hierdurch ein Vorbeiziehen der Wurfkeule seitlich von Kopf und Schulter vermieden.

Beim Wurf mit Anlauf ist darauf zu achten, daß der Übergang aus dem Anlauf in die Abwurfstellung glatt erfolgt und im Augenblick des Einsatzes des Körpers Hüfte, Schulter und Arm weit nach hinten zurückgenommen sind. Das Zurücknehmen dieser Körperteile muß schon im Anlauf vorbereitet werden.

Zuerst versucht der Hitlerjunge, aus einem kurzen Anlauf von drei Schritt in die Abwurfstellung hineinzuspringen. Ausgangs steht der Hitlerjunge auf dem linken Fuß und macht langsam zwei Schritte vorwärts (rechts, links); bei dem zweiten Schritt wird der linke Fuß beim Aufsetzen bereits etwas einwärts gedreht. Mit dem dritten Schritt springt der Hitlerjunge in die Abwurfstellung hinein. Das rechte Knie wird im Sprung angezogen, der rechte Fuß setzt im rechten Winkel zur Abwurfrichtung (also Fußspitze nach außen) mit der Ferse auf, und gleichzeitig werden Hüfte und Schulter zurückgenommen. Ohne diese Zurücknahme der Hüfte usw. bleibt der Wurf, da ihm die Mitarbeit des Körpers fehlt, kraftlos. Deshalb muß das Übersetzen des Beines und die gleichzeitige Zurücknahme der Schulter und der Hüfte mit diesem kurzen Anlauf solange geübt werden, bis der Übergang in die Abwurfstellung glatt und reibungslos vonstatten geht. Mit dem Bodenfassen des rechten Fußes und der Zurücknahme der Hüfte usw. ist die Abwurfstellung erreicht. Der linke Fuß faßt nun einen großen Schritt vorwärts-seitwärts Boden, und es folgt nur der Abwurf, wie bereits beim Wurf aus dem Stand beschrieben wurde.

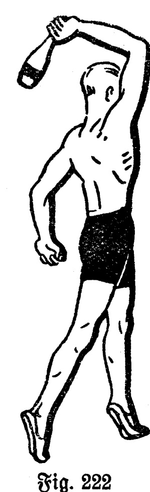


Fig. 222

Erfolgt die Verbindung von Anlauf und Wurf mit genügender Sicherheit, so kann man den Anlauf langsam auf 5, 7, 9 Schritt usw. ausdehnen, wobei darauf zu achten ist, daß sowohl der Anlauf wie auch der Wurf nur mit halber Kraft ausgeführt werden. Wird der Anlauf noch weiter ausgedehnt, so ist jetzt zweckmäßigerweise der Punkt zu markieren, wo der linke Fuß beim vorletzten Schritt (bevor der rechte Fuß in die Abwurfstellung übersetzt) aufsetzt. Diese Stelle muß bei jeder Anlaufslänge sicher getroffen werden, wenn der Übergang in den Wurf glatt gelingen soll. Geht man nun zu einem längeren Anlauf über, so steigert man nach langsamerem Beginn den Lauf allmählich, um in den letzten Schritt mit voller Wucht in den Abwurf hineinzuspringen. Die Anlaufslänge beträgt etwa 15 m.

Bevor man zum Zielwurf übergeht, ist grundsätzlich der Weitwurf zu erlernen. Die Mindestentfernung, die jeder Hitlerjunge (über 17 Jahre) zu erreichen bestrebt sein muß, beträgt 35 m. Mit dem Weitwurf läßt sich auch sehr gut ein Zielwurf verbinden, wenn vom Werferstand aus gleichlaufend mit der Wurfrichtung ein etwa 10 m breiter Geländestreifen gezogen wird, in dem die Wurfkeule auftreffen muß. Hierdurch wird der Hitlerjunge zum Geradeauswerfen erzogen.

c) Keulenzielwerfen.

Bedingungen für das HJ.-Leistungsabzeichen:

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
Keulenzielwerfen aus dem Stand (500 g) im HJ.-Dienstanzug ohne Gepäck	15 m (bis Kreismitte)	20 m (bis Kreismitte)	25 m (bis Kreismitte)

Ziel: Kreis mit 4 m Durchmesser, 5 Würfe, 3 Treffer.

Zum Zielwerfen kann man in einer Entfernung von 25 bis 30 m ein 3×4 m großes Rechteck, durch Bänder, Latten, Sägemehl usw. dargestellt, oder ein entsprechend großes Grabenstück oder einen Kreis von 4 bis 5 m Durchmesser usw. benutzen.

Zu Beginn des Zielwerfens wählt der HJ.-Sportwart erst eine Entfernung von 20 m. Der Hitlerjunge muß durch fleißiges Üben ein Gefühl dafür bekommen, wieviel Kraft er bei dieser Entfernung aufzuwenden hat.

Auch beim Zielwurf kommt es darauf an, daß die Keule gut über den Kopf gezogen wird. Vor allem darf die Keule nicht zu flach geworfen werden; der Hitlerjunge muß vielmehr bestrebt sein, die Keule in einem hohen Bogen zu werfen, so daß die Keule in möglichst steilem Winkel auftrifft und möglichst nahe an der Auftreffstelle liegen bleibt. Für die Wertung des Zielwurfes gilt die Auftreffstelle. Diese muß innerhalb des Rechtecks oder des Kreises liegen. Berührt eine Wurfkeule direkt aus der Luft den Rand des Rechtecks oder Kreises, so gilt der Wurf als Treffer, unabhängig davon, ob und wie weit die Keule nach dem Auftreffen rollt.

Erzielt ein Hitlerjunge regelmäßig von 5 Würfen 3 Treffer, so dehnt der Lehrer die Entfernung auf 25 m, später auf 30 m aus.

Statt der größeren Entfernung kann das Zielwerfen auch dadurch erschwert werden, daß der Hitlerjunge 5 Würfe innerhalb einer bestimmten Zeit abgeben muß. Oder aber, der Hitlerjunge liegt auf dem Boden, springt zum Wurf auf und wirft sich nach dem Wurf wieder hin.

Sind die Hitlerjungen im Zielwerfen ziemlich sicher geworden, so kann man dazu übergehen, mit dem Zielwerfen das Üben schneller Auffassungsgabe zu verbinden. Der HJ.-Sportwart läßt 5 bis 10 Ziele in einem Halbkreis, 15 bis 25 m vom Werferstand entfernt, aufbauen. Die Ziele (am besten Pappscheiben) sind mit großen Nummern (1—10) versehen. Jede Nummer wird in verschiedener Entfernung aufgestellt. Vor dem Werferstand ist eine etwa ein Meter hohe Deckung (Erde, Bretter, Strohballen usw.) aufgebaut. Der Hitlerjunge liegt hinter der Deckung. Der Übungsleiter ruft ihm nun irgendeine Nummer zu, der Werfer springt auf, sucht die Nummer, wirft die Keule nach dem Ziel und wirft sich wieder hin. Trifft die Keule in einem Umkreis von 2 m von dem Ziel auf, so zählt der Wurf als Treffer. Dieses Zielwerfen schult die schnelle Auffassungsgabe und ist für die Hitlerjungen sehr anregend. Sieger ist, wer die meisten Treffer hat. In geeignetem Gelände können die Ziele auch in der Mitte von 2 m großen Trichtern (Durchmesser) aufgestellt werden, sie erleichtern das Werfen und die Feststellung der Treffer.

Ein geschicktes Zielwerfen erfordert der sog. Fensterwurf. Hier dient als Ziel ein Rechteck aus Holzlatten in einer Größe von etwa 2×3 m, das in einer Entfernung von 20 bis 25 m und in einer Höhe von 3 bis 4 m aufgestellt oder gehängt wird. Der Hitlerjunge muß nun die Keule durch dieses „Fenster" werfen.

Der Zielweitwurf ist eine weitere Steigerung des Zielwerfens. Hierzu teilt man den in der Wurfrichtung laufenden 10 m breiten Geländestreifen alle 5 m in Querstreifen (mit Bändern, Latten usw.) ein, z. B. von 25 m ab. Diese Querstreifen sind somit 10 m breit und 5 m tief. An den Längsseiten des Streifens sind jeweils alle 5 m die Entfernungen durch große Schilder gekennzeichnet, z. B. 25 m, 30 m, 35 m, 40 m, 45 m usw. Auf den Zuruf des Übungsleiters „25 bis 30" muß der Hitlerjunge in das Rechteck werfen, das durch die Zahlen 25 bis 30 m begrenzt ist; dasselbe gilt entsprechend bei dem Zuruf „40 bis 45" oder „35 bis 40" usw.

Wird das Zielwerfen aus dem Stand sicher beherrscht, so kann der HJ.-Sportwart dazu übergehen, das Zielwerfen aus dem Knien und dem Liegen üben zu lassen. Zur Erlernung des Werfens aus diesen Körperlagen sind die Ziele zunächst

fortzulassen. Das Werfen aus dem Knien ist noch verhältnismäßig leicht zu lernen. Der Hitlerjunge (Rechtshänder) kniet auf dem rechten Knie, der linke Fuß ist etwa einen halben Schritt vorgesetzt; die Keule ruht in der rechten Hand (Fig. 223); zum Ausholen dreht er rechte Hüfte und rechte Schulter weit nach hinten, führt den rechten Arm (fast gestreckt) nach hinten, Handfläche nach oben, und beugt den möglichst gekrümmten Oberkörper in der Hüfte nach hinten ab. Der linke Fuß ist zur selben Zeit weit nach vorn gestelt worden, so daß das vordere Bein nur noch leicht gekrümmt ist (Fig. 224). Aus dieser Stellung schnellen nun Hüfte und Schulter wie beim Wurf aus dem Stand nach vorn, der Arm wird mit der Keule über den Kopf gezogen und diese mit der zuletzt eingesetzten Arm- und Handkraft nach vorn geworfen. Im Augenblick des Abwurfes geht der Oberkörper nach vorn mit.

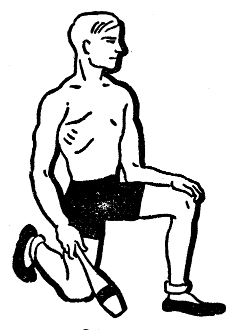


Fig. 223

Wird das Werfen aus dem Knien beherrscht, so kann zum Zielwerfen übergegangen werden; die Ziele sind für diese Wurfart in einer Entfernung von 15 bis 20 m aufzubauen.

Das Werfen aus dem Liegen ist verhältnismäßig schwierig und bedarf längerer Übung. **Bevor zu dieser Wurfart übergegangen wird, muß grundsätzlich das Weit- und Zielwerfen aus dem** Stand und den Knien beherrscht werden. Falsch ist es, wenn **man aus dem Liegen mit gestrecktem Arm werfen will. Mit einer solchen Wurfart kann niemals ein sicheres Zielwerfen erreicht werden.** Letzteres ist nur zu erreichen, wenn man aus dem Liegen sich blitzschnell zum Knien aufrichtet, die Keule wirft und sich ebenso schnell wieder hinwirft. Der Werfer zieht im Liegen das rechte Knie an, stützt die linke Hand auf, Ellbogen hoch; die Keule hält er wurfgerecht in der rechten Hand (Fig. 225). Nun drückt er sich mit beiden Händen ab und richtet sich mit dem Oberkörper auf, holt mit dem Wurfarm nach hinten aus (Fig. 226), wirft und läßt sich mit dem Wurf nach vornüber fallen. Während des Wurfes ruht das Körpergewicht auf dem rechten Knie, dem linken Knie und dem rechten Fuß (Rist). Die

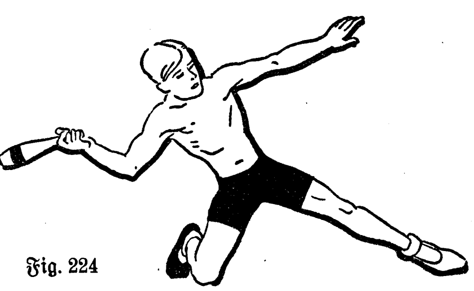


Fig. 224

Stellung der Beine (Knie) ändert sich durch das Aufrichten und Werfen nicht.

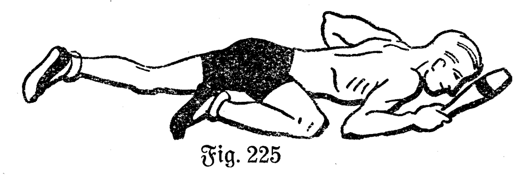


Fig. 225

Außer dieser ist noch eine andere Wurfart aus dem Liegen möglich. Der Hitlerjunge nimmt Rückenlage ein, Füße in Wurfrichtung — die Wurfkeule hat er in der rechten Hand, die neben dem rechten Oberschenkel liegt. Zum Werfen richtet er den Oberkörper schnell auf, holt mit der rechten Hand erst rechts seitwärts, dann nach hinten aus und zieht die Keule über den Kopf. Nach dem Wurf rollt der Oberkörper sofort nach hinten ab.

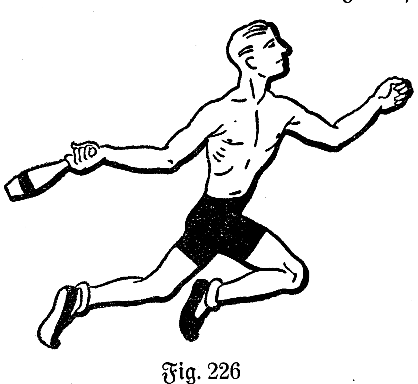


Fig. 226

Aus dem Liegen können naturgemäß keine weiten Entfernungen erreicht werden. Die Ziele sind bei dem Werfen aus dem Liegen in einer Entfernung von 10 bis 15 m aufzubauen.

Vorschlag für die Durchführung eines Jugendsportfestes.

15,00 Uhr: Einmarsch sämtlicher Teilnehmer
Aufstellung auf dem Sportplatz,
Flaggenhissung, Fanfaren, gemeinsames Lied,
Begrüßung durch den Veranstalter.

15,15 Uhr: Vorführung entweder einer HJ.- oder DJ.- bzw. BDM.-Einheit.

15,30 Uhr: Beginn der Wettkämpfe.

16,30 Uhr: Schaueinlage (Rundenstaffel, kurzes Werbespiel, Hindernisstaffel usw.).

16,45 Uhr: Fortsetzung der Wettkämpfe.

18,00 Uhr: Schluß der Wettkämpfe und Einmarsch aller Teilnehmer zu gemeinschaftlichen gymnastischen Vorführungen.
Danach Aufstellung vor der Tribüne.
Kurze Siegerehrung.
Fanfaren, Einholen der Fahne, gemeinsames Lied.
Schluß.

Vorbereitung der Jugendwettkämpfe:

Der Erfolg hängt von der sorgfältigen Vorbereitung ab. Dazu ist notwendig:

Rechtzeitige Festsetzung und Bekanntmachung der Wettkämpfe. Sicherung und Vorbereitung des Sportplatzes (Lauf-, Sprung- und Wurfbahnen).

Bereitstellung der notwendigen Sportgeräte (Stoppuhren, Bandmaße, Wurfkeulen, Spaten, Harken usw.).

Organisation des Kampf- und Schiedsgerichts und des Wertungsausschusses.

Vorsorge für eine entsprechende Werbung durch Presse, Plakat, evtl. Rundfunk usw.

Vorbereitung der Wettkampfkarten und Startnummern.

Vorbereitung und Ausschreibung der Rahmenwettkämpfe und Vorführungen.

Beschaffung von Unterkunft und Verpflegung der Wettkämpfer (falls erforderlich).

Beschaffung von Urkunden.

Vorbereitung eines würdigen Abschlusses der Wettkämpfe.

An Kampfrichtern werden benötigt:

für jede Laufbahn: ein Starter, ein Zielrichter, soviel Zeitnehmer wie Läufer, ein Schreiber;

für jede Sprungbahn: zwei Kampfrichter (einer am Sprungbalken, einer an der Grube), ein Harker, ein Schreiber;

für jede Wurfbahn: drei Kampfrichter (einer am Abwurf, zwei im Wurffeld), ein Schreiber.

Bei mehreren Lauf-, Sprung- und Wurfbahnen ist je ein Obmann für Lauf, Sprung und Wurf einzusetzen, dem die betr. Kampfrichter unterstellt sind.

Das Schiedsgericht setzt sich aus drei Fachkundigen zusammen.

Der Wertungsausschuß. Er ist einem Leiter zu unterstellen, der das Ergebnis der Ausrechnungen auf jeder Wettkampfkarte abzeichnet.

Das Leistungsabzeichen der Jugend.

Die Leistungsabzeichen der Jugend geben ihrem Aufbau und ihrem Inhalt nach die Linie an, die in der körperlichen Erziehung der Jugend verfolgt werden soll.

Die erste Stufe bildet die Pimpfenprobe, die dem Jungen nach Ablegung der Prüfungen die Berechtigung gibt, das HJ.-Abzeichen, das Fahrtenmesser und den Schulterstreifen zu tragen.

Bedingungen:

a) für Pimpfe unter 12 Jahren:

60-m-Lauf	12	sec
Weitsprung	2,75	m
Ballweitwerfen . . .	25,00	m

b) für Pimpfe im Alter von 12—14 Jahren:

60-m-Lauf	11	sec
Weitsprung	3,00	m
Ballweitwerfen . . .	35,00	m

c) für beide Altersstufen:

Teilnahme an einer 1-tägigen Fahrt,

Kenntnis der Schwertworte des Jungvolkjungen,

Kenntnis des Horst-Wessel-Liedes und des HJ.-Fahnenliedes.

Nach der Aufnahme in das Deutsche Jungvolk bereitet sich der Pimpf auf das DJ.-Leistungsabzeichen vor, das bestimmte Leistungen auf weltanschaulichem, körperlichem, geländesportlichem und schießsportlichem Gebiet verlangt.

Bedingungen:

I. Schulung:

1. Leben des Führers.
2. Deutschtum im Ausland.
3. Abgetretene Gebiete.
4. Feiertage des deutschen Volkes.
5. Fünf Fahnensprüche.
6. Sechs HJ.-Lieder, davon
   a) Brüder in Zechen und Gruben,
   b) Der Himmel grau,
   c) Heilig Vaterland.
   3 Lieder können gewählt werden.

II. Leibesübungen:

1. 60-m-Lauf . . . . . 10 sec
2. Weitsprung . . . . . 3,25 m
3. Schlagballweitwerfen . 35,00 m
4. Klimmziehen 2mal.
5. Bodenrollen 2mal vorwärts, 2mal rückwärts.
6. 100-m-Schwimmen in beliebiger Zeit oder: wo keine Schwimmgelegenheit vorhanden ist und keine Ausbildungsmöglichkeit besteht: 1000-m-Lauf nicht unter 4,30 Min., nicht über 5,30 Min.
7. Radfahren (nur Nachweis erforderlich).

III. Fahrt und Lager:

1. Eine Tagesfahrt von 15 km mit leichtem Gepäck (nicht über 5 kg), nach 7 km eine Pause von mindestens 3 Stunden.
2. Teilnahme an einem Zeltlager von mindestens 3tägiger Dauer.
3. Bau eines 3er-Zeltes und Mitarbeit am Bau eines 12er-Zeltes.
4. Anlegen einer Kochstelle; Wasser zum Kochen bringen.
5. Kenntnis d. wichtigsten Baumarten.
6. Einrichten der Karte nach den Gestirnen.
7. Kenntnis der wichtigsten Kartenzeichen des Meßtischblattes 1:25000 (Wald, Straßen, Eisenbahnen, Brücken und Schichtlinien).
8. Anschleichen u. Melden (Entfernung etwa 200 m; Meldung mündlich, etwa 10 Worte enthaltend).

IV. Zielübung:

1. Luftgewehrschießen, 8 m Entfernung, sitzend am Anschußtisch, 12er-Ringscheibe, Ringabstand ½ cm, 5 Schuß = 20 Ringe, oder: wenn Luftgewehrschießen nicht möglich, Schlagballzielwerfen, Entfernung 8 m, Ziel 60×60 cm, Bedingung: 5 Würfe = 3 Treffer.

Nach der Aufnahme in die Hitler-Jugend muß wiederum durch das HJ.-Leistungsabzeichen der Nachweis erbracht werden, daß der Junge auf den Gebieten der weltanschaulichen, körperlichen, geländesportlichen und schießsportlichen Schulung vorwärtsgekommen ist.

Wer das Leistungsabzeichen erwerben will, muß mit besonderer Anteilnahme an der weltanschaulichen Schulung der Hitler-Jugend auf mindestens acht Heimabenden teilgenommen haben.

Außerdem ist die Leistungsprüfung in:

Leibesübungen,
Geländesport,
Kleinkaliber- bzw. Luftgewehrschießen

zu erfüllen.

Das Leistungsabzeichen wird in drei Stufen verliehen:

1. in Eisen (15 Jahre),
2. in Bronze (16 Jahre),
3. in Silber (17 Jahre und älter).

Die Bedingungen der Leistungsprüfung der Hitler-Jugend

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
I. Leibesübungen:			
1) 100 m	15 Sekunden	14,5 Sekunden	14 Sekunden
2) 3000 m	15 Minuten	14 Min. 30 Sek.	14 Minuten
3) Weitsprung	3,75 m	4,00 m	4,25 m
4) Keulenweitwerfen . 500 g in 10 m breiter Bahn	25,00 m	30,00 m	35,00 m
5) Kugelstoßen, 5 kg .	6,00 m	6,75 m	7,50 m
6) Klimmziehen . . .	2 mal	3 mal	4 mal
7) Schwimmen*) . . .	100 m beliebige Zeit	200 m beliebige Zeit	300 m beliebige Zeit
oder (wo Schwimmen nicht möglich) Radfahren	10 km beliebige Zeit	15 km 40 Minuten	20 km 50 Minuten
II. Ziel- und Marschübungen:			
1) Keulenzielwerfen aus dem Stand (500 g) im HJ.-Dienstanzug ohne Gepäck.	15 m (bis Kreismitte)	20 m (bis Kreismitte)	25 m (bis Kreismitte)

Ziel: Kreis mit 4 m Durchmesser, 5 Würfe, 3 Treffer.

2) Schießen . . . . . Kleinkaliberschießen, Entfernung 50 m, 12er-Ringscheibe, Ringabstand 1 cm, Spiegel bis einschl. 7er-Ring. Es wird nach jedem Schuß angezeigt.	5 Schuß liegend aufgelegt, kein Schuß unter 4 oder 5 Treffer, 25 Ringe	a) 5 Schuß lieg. aufgelegt, kein Schuß unter 5 oder 5 Treffer, 30 Ringe b) 5 Schuß lieg. freihändig, kein Schuß unter 4 oder 5 Treffer, 25 Ringe	a) 5 Schuß lieg. aufgelegt, kein Schuß unter 6 oder 5 Treffer, 35 Ringe b) 5 Schuß lieg. freihändig, kein Schuß unter 5 oder 5 Treffer, 30 Ringe

Wo Kleinkaliberschießen nicht durchführbar, kann in Stufe A und B mit Luftgewehr geschossen werden. Entfernung 8 m, 12er Ringscheibe, Ringabstand $^1/_2$ cm. Spiegel bis einschließlich 10er Ring. Die Bedingungen sind beim Luftgewehrschießen in Stufe A und B dieselben wie beim Schießen mit Kleinkalibergewehr.

3) Marschübung im HJ.-Dienstanzug . .	10 km nicht unter 2 Stunden, nicht über $2^1/_2$ Stunden, mit 5 kg Gepäck	15 km nicht unter 3 Stunden, nicht über $3^3/_4$ Stunden, mit 5 kg Gepäck	20 km nicht unter 4 Stunden, nicht über 5 Stunden, mit $7^1/_2$ kg Gepäck

*) Pflichtübung, falls in einem Umkreis von einer Stunde Anmarsch Schwimmgelegenheit vorhanden ist.

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber

III. Geländesport (Wertung b = bestanden):

1) Geländekunde . . .	—	Schilderung der Bodenformen u. -bedeckungen in einem Gelände-streifen v. etwa 100 m Breite u. etwa 300 m Tiefe	Schilderung der Bodenformen u. -bedeckungen in einem Gelände-streifen v. etwa etwa 300 m Tiefe 100 m Breite u.

Die Übung in Stufe B und C ist bestanden bei richtiger Schilderung der Bodenformen und -bedeckungen.

2) Kartenkunde . . .	Kenntnis der Kartenzeichen 1 : 100 000	a) Feststellung der Himmels-richtungen mit dem Kompaß b) Marschieren zu einem auf der Karte 1 : 100 000 bezeichneten Punkt (2 bis 3 km Entfer-nung).	a) Feststellung der Himmels-richtungen nach Kompaß, Uhr und Gestirnen b) Marschieren zu einem auf der Karte 1 : 100 000 bezeichneten Punkt (2 bis 3 km Entfer-nung). c) Bezeichnen von 2 im Ge-lände sichtbaren Punkten auf der Karte 1 : 100 000

Übung ist bestanden in Stufe A bei Kenntnis der wichtigsten Karten-zeichen (Straßen, Wälder, Wiesen, Eisenbahnen, Brücken, Gewässer, Boden-erhebungen usw.). In Stufe B und C bei richtiger Erfüllung der gestellten Aufgaben.

3) Sinnesschärfung . .	2 leicht erkenn-bare Ziele bis zu 150 m er-kennen und richtig an-sprechen.	2 mittelschwer erkennbare Ziele bis zu 250 m erkennen und richtig an-sprechen	2 leicht, 2 mit-telschwer und 2 schwer erkenn-bare Ziele bis 400 m Entfer-nung erkennen und richtig an-sprechen.

Die Übung ist bestanden, wenn jeweils die Hälfte der Ziele richtig erkannt und angesprochen ist.

	Stufe A 15 Jahre	Stufe B 16 Jahre	Stufe C 17 Jahre und darüber
4) Entfernungsschätzen .	2 Entfernungen zwischen 50—250 m	3 Entfernungen zwischen 50—400 m	4 Entfernungen zwischen 50—800 m

Die Entfernungen sind möglichst vielseitig anzusetzen. Der gesamte Spielraum ist auszunutzen; bei Stufe C nur eine Entfernung unter 100 m.

Die Übung ist bestanden, wenn die Fehlergrenze bei jeder einzelnen Übung nicht über 30% liegt. (Die genauen Ergebnisse sind einzutragen.)

	Stufe A	Stufe B	Stufe C
5) Meldewesen . . .	Mündliche Erklärung, was eine Meldung enthalten soll u. Ausfüllen einer Meldekarte	Überbringen einer einfachen mündlich aufgetragenen Meldung	Überbringen einer selbst abgefaßten Meldung über eine Beobachtung beim Gegner

Die Übung in Stufe B ist bestanden bei sinngemäßer Wiedergabe der Meldungen.

	Stufe A	Stufe B	Stufe C
6) Tarnung	Ausnutzung vorhandener Tarnungsmöglichkeiten	a) Ausnutzung vorhandener Tarnungsmöglichkeiten b) Herstellung eigener Tarnung in günstigem Gelände	a) Ausnutzung vorhandener Tarnungsmöglichkeiten b) Herstellung eigener Tarnung in günstigem Gelände c) Herstellung eigener Tarnung in ungünstigem Gelände

Übung ist bestanden bei ausreichender Tarnung.

	Stufe A	Stufe B	Stufe C
7) Geländeausnutzung .	Heranarbeiten an einen Gegner aus 100 m Entfernung in günstigem Gelände	Heranarbeiten an einen Gegner aus 200 m Entfernung in günstigem Gelände	Vorgehen als Spähtrupp über etwa 400 m Gelände unter Ausnutzung des Geländes und Berücksichtigung des Auftrages

Übung in Stufe A und B bestanden bei richtiger Ausnutzung des Geländes **vom Gegner aus betrachtet;** in Stufe C bei richtigem Verhalten unter Berücksichtigung des Auftrages.

Hat der Jugendliche das DJ.- und das HJ.-Leistungsabzeichen erworben, so soll der sportlich besonders veranlagte Jugendliche mit dem Reichs-Sport-Jugendabzeichen des DRL. die Auszeichnung für besondere überdurchschnittliche Leistungen auf mehreren Sportgebieten erringen.

Das Reichssport-Jugendabzeichen kann gleichzeitig mit dem HJ.-Leistungsabzeichen begonnen werden, jedoch ist nach Ablauf des 16. Lebensjahres für HJ.-Mitglieder Pflicht, das HJ.-Leistungsabzeichen erworben zu haben.

Das Reichssport-Jugendabzeichen ist die erste Leistungsprobe für diejenigen Jugendlichen, die sich dem sportlichen Einzel- oder Mehrkampf zuwenden wollen.

Bedingungen für die männliche Jugend.

Gruppe I.

300 m Schwimmen in beliebiger Zeit. Es muß in stehendem oder hin und zurück fließendem Wasser geschwommen werden. Ist der Strom zum Zurückschwimmen zu stark (die Entscheidung hierüber liegt lediglich in den Händen der örtlichen Vertretung des Fachamts für Schwimmen deren ausdrückliche Genehmigung vorliegen muß), so kann eine Zeit von 15 Minuten ohne Unterbrechung geschwommen werden.

Treibenlassen ist auf jeden Fall verboten.

Gruppe II.

Sprung, 1,30 m hoch oder 4,50 m weit, oder Riesengrätsche*) über das langgestellte, 1,10 m hohe, 1,70 m lange Pferd ohne Pauschen. Die Sprünge werden ohne Brett, der Hochsprung über die Latte ausgeführt.

Gruppe III.

Lauf, 100 m in 13,6 Sek. oder 1000 m in 3 Min. 30 Sek.

Gruppe IV.

Wurf, 800-g-Speer = 25 m.

Stoß, 5-kg-Kugel = 8,75 m aus einem Kreise von 2,135 m Durchmesser.

Schwimmen, Grundschein der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft.

Barrenturnen*): Mit Anlauf Sprung in den Streckstütz, Vorschwing., Rückschwing. in den Oberarmstand, Rolle vorwärts mit gestreckten Hüften, Kippe, Kehre mit 1/2 Drehung zum Gerät.

Reckturnen*): Aus dem Schwingen mit Ristgriff Kippe, Felgumschwung rückwärts, Stützkippe, Unterschwung.

Segelfliegen: Ein Gleitflug von 30 Sekunden Dauer mit anschließender glatter Landung.

Gruppe V.

Dauerübung, 3000 m Laufen = 13 Min. oder
600 m Schwimmen = 18 Min. oder
Dauerrudern im Gigvierer nach § 18, Typ A der Allgemeinen Wettfahrtbestimmungen des Fachamts für Rudern; 9 km in 1 Stunde, oder
20 km Radfahren in 55 Minuten, oder
Schilanglauf. Die Übung gilt als erfüllt, wenn bei einem Gau- oder Kreisjugendwettlauf der Bewerber die Zeit des Siegers nicht um 30 v. H. überschreitet.

---

*) Jeder Kampfrichter muß diese Übungen mit mindestens 6 Punkten nach den Wettkampfbestimmungen des Fachamts für Geräteturnen, Gymnastik und Sommerspiele gewertet haben.

Ausführungsbestimmungen.

1. Wer die Absicht hat, sich um das Deutsche Reichssport-Jugendabzeichen zu bewerben, meldet sich bei einem Sportverein einer Ortsgruppe des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen oder seiner Schule, die ihm das Leistungsbuch aushändigt. Die Leistungsbücher können von der Geschäftsstelle des DRL. zum Preise von 1 RM (und Porto) bezogen werden.
2. Im Leistungsbuch ist das Bild des Bewerbers einzukleben und Bild, Personalangaben und die arische Abstammung des Bewerbers durch den Verein, die Ortsgruppe, die Schule oder eine amtliche Stelle zu beglaubigen. Der Bewerber hat zu diesem Zweck einen amtlichen Personalausweis vorzulegen.
3. Der Bewerber legt die Prüfungen bei der Ortsgruppe des DRL. oder bei der Schule ab. Die Ortsgruppen haben besondere Anmeldestellen hierfür eingerichtet, die den Bewerber über Ort und Stunde der angesetzten Prüfung unterrichten. Die Fachämter des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen ernennen an Orten, mit Ortsgruppen des DRL.-Vertrauensmänner, die zu einem örtlichen Prüfungsausschuß zusammentreten und in kurzen Zwischenräumen zur Ablegung der Prüfung Gelegenheit geben. Über die etwaige Wiederholung nichtbestandener Prüfung entscheidet die prüfende Stelle.
4. Die Prüfungsergebnisse sind von den Prüfern durch Unterschrift zu bestätigen und durch den Schul- oder Ortsgruppenstempel zu beurkunden.
   Es müssen mindestens zwei Richter die Ausführung der Übung beaufsichtigen und das Prüfungsergebnis durch ihre Unterschrift bestätigen.
   Unter „erfüllter Bedingung" ist die erzielte Leistung genau anzugeben, also nicht z. B. „Gruppe IV Kugelstoßen", sondern Gruppe IV Kugelstoßen 9,37 m.
   Die Ausfüllung des Leistungsbuches hat gleich nach vollendeter Prüfung stattzufinden, ebenso das eigenhändige Unterschreiben des Bewerbers sowie der beiden der bei der Abnahme zugegen gewesenen Fachamtskampfrichter oder Fachlehrer.
5. Der Bewerber hat nach Erfüllung aller Prüfungen das ausgefüllte Leistungsbuch durch die Ortsgruppe oder Schule, die das Heft ausgestellt hat, der Geschäftsstelle des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen in Berlin einzusenden. Nach Vollziehung der Verleihung der Auszeichnung und Unterfertigung der Verleihungsurkunde durch den Reichssportführer sendet DRL. das bestätigte Leistungsbuch an die Ortsgruppe bzw. an die Schule zurück.

Gedruckt bei Bernard & Graefe, Berlin SW 68